

# उपवास-चिकित्सा।

<u>~~</u>??? .....

è

श्वतुत्र **बाट् समचन्द्र पर्मा** मन्त्रदन्न, नारमेवनास्थितिका और **स०** सन्तदक

रिम्भाञ्चनागर ।

T.

रिन्दी-मन्यरमाधर कार्यालय, यन्तः।

धरामा १९३५ दिव ।

हमानि अस्य पुस्तके । , յ ւաբյուն (ատնառե) ոն

^1 - потяжици ... ... пу

1 12 1 W ं र गान कानिते ... 19 " " material ... On

the venture of the finance of the state of t

Land of the second of the seco

.. 15 Clausell

- । विकास नामान्या कर कार्यो क्रम्

\* 1 + 2 11 1 7 maple

# विषय-स्थी।

दिस				Enij	खाः
५ हमारे शरीरका संगठन	•••	•••	•••	•••	5
२ शरीरवी भी मी किया	•••	•••	•••	•••	3
३ नियमीसा उद्धान	•••		•••	•••	ų
४ थपिक भाजनन हानिया	•••	•••	•••	•••	د
५ रोगी मं.जन	•••	•••	•••	•••	93
६ रोग और चिक्ना	•••	•••	•••	•••	34
७ चिरित्राके दोष		•••		•••	35
८ रोगोरी एरता		•••	•••	•••	રર
९ क्षेप्रधियोश प्रभाव	•••			•••	= પ્
ร• จำระ จำจะ	• • •		•••	•••	35
<b>११</b> औरसी पर 30 सम्मातवा		•••	•••	•••	ξą
१६ प्राट्टिय विश्वासाः		• • • •		•••	₹ 9
१३ धर्ननंत्र और इस्सन				•••	35
🐿 इतिहान और उपराप				•••	*1
१५ पद्म और उपराग	•••	•••		•••	४२
१६ च स्था और असम		• • •		•••	צ५
९० व्हें रह कीर उन्हें स	• • •				¥.

क्षामानामानी अहतः	
( <b>5</b> <del>17 44 46</del> 11 1⁄2 11)	
मंत्र भीर माप	
rnard the	
grage or and	***
ભાગ સંક્રિક કરતા વ	
. भू वे कर्मा हु अन्य इत्यान	

\*\* \*\*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\*

THE FORM THE PERSON IN THE 12 FARRION # 55 18 17

20 800 12-3 FF @ 10 A . FORE 4 W.

\$ Kimers. 4.1 3 + ## d . # 9 8 x x x 2 2 1 16 \$4 4. 414 4+ WY-3

.,

... ...

...

..

.,

. 111



# वक्तन्य ।

प्रतिक महास्यके लिए अपना स्वात्य बनाये रचनेकी इंच्छा और प्रयत्न परना वेबल पत्त सावायन ही नहीं बाल्ड बहुत हीस्यामानिक भी है। पर इस हच्छानी इते और प्रमान संसत्ता बहुत ही बोड़े होतीं भागमें होती है। दिन पर दिन होनो और रोगियोंकी संदर्भ दतनों सड़ती वार्ता है कि पूर्ण हुनसे स्तरम गड़क हेट निराकता बहुत है। बहुत है। बहुति के बहुत पहले हैं। दत्त देशने । दारीर व्यापिनान्द्रम् । का विद्यान्त दनाया वा वृक्त है। पर पास्तवने पर बात नहीं है। दर्शर स्वयं कभी ब्याधि-मंदिर नहीं होता, उसकी महति चरा नासम होने या रहतेची और होती है; पर हम शाहार-विहार आदिके महादेश निवसीका वर्षम बरहे स्वयं वर्गे व्याधिनान्तर बता होते हैं। प्राप्ति-मानने बन्नेतृ विने बानेबाते महायार तिए बर बात बहुत हा स्यास्तर है। रत्ते में कार्यक समास्य कानकरमें बर प्रचित्त कृषित प्रभा है नित्तकी गराबताले ब्याधिको शरीरते बारर निज्ञात देनेका प्रयत्न किया काता है। जिस गरीतों अपने आपको रूपरें नीरीम कर हमेकों सबसे बड़ी शक्ति विधमान है। वत ताह ताहक दिनोंके प्रयोगती नीरोग करनेरा प्रयाल करता क्यी एमिनायक मही ही सरता। इत सम्बन्धने सरते क्षिक कारचर और इंसरी बात रह है दि गमस्त प्रचालिन चिन्हत्ता-प्रणालिनोचे हो प्रचाली सन्ते आधिर सूर्वत और हानिकारक है, बारे वंसारमें वहां चवसे कार्थक अच्छिन भी है। स्नारा वासर्व्य एतं पैयांने हैं जिसने बहुत ही साधारण कीन सान्य बीमधियोही परमूर्वक भागा है। यहाँ हारच है कि उनकी मामाने योही न दर्ज है जाने पर में बहुत कहें अल्पेस मानादल होते हैं। स्त उत्तासी The state of the second The state of the s

बाद सारे सारिक क्षेत्रकार्य पूर्व करता है, वह सारे सारिक क्षेत्र क्षान्य क्षेत्र के स्वारं के क्षेत्र करता है सार्व क्षेत्र करता है है कि हता है के सार्व के उपाय स्वारं के सार्व कर सार्व करता है। भीतक बरने सार्व के सार्व कर सार

है कि के कहारिक, सहस और सूर्यक है। इसास सिवाम के कि सो सिवा-रूपन प्रतापनांकर हो पर तमने बनायर हुई बनते पर स्थान देशा बद बहुन हो स्टूबर कुछ सुपांत स्वीदार वहां करना सामाई करिन प्रतापनी का नावाना, की बहु हुएसा किएकर प्रदर्शने में पान स्वत्यनायाहित हुईने स्वेताना बरान, बारीया कार देशीने बहुतरा व्यापनानी विभावस्य सूत्र नावे है,

बूर , बर्म देश कर देशीने बहुरी प्राप्तन-विशिष्णक कुर गई है, उस्मी देश कराने का अपने किया काम कर जो हैं । उस्मी देश कराने के अपना कर जो किया कर कराने के अपना कर कराने के अपने कर के अपने के अ

# डपकास-किकित्सा ।

# مهشي الزيشيد

# हमारे शरीरका संगठन ।

पुन्तेत्र महाम, पह कीर पहीं तह कि बोदमाहरा प्रतिस्त प्रधारका हुआ है कि बीद कामें किसी प्रधारे गहरी या कारों प्रापेटी कारम स्वेप

स्ता होने स्त्री से यू सर्हर-निर्दे स्त्री स्त्री स्त्री स्त्री यह यह व्याप्त्रयोग न रिया जान कीर स्त्री सामित्र स्थिति रहने दिया जान से-स्त्री स्त्रीर कार से कान सुर पर देगा । स्त्रीर स्थायान्य स्त्रिमी कार्यास्त्रक सीर हिन्द्रस्त्र क्ष्मा स्त्री कार निर्देश स्त्री स्त्री कार स्त्रीर स्त्रीर सीर हिन्द्रस्त्र स्त्रीर स्त्रीर स्त्रीर स्त्रीर स्त्रीर प्रस्ती कीर स्त्रुत स्त्रा । द्वा देश होते स्त्रीर हिन्द्र स्त्रीर स्त

### उरराय-सिर्हासा-

मन्त्रपन्न राहा सहरहें,ने एक पंडी दावी सहती है जो छापने हे समय एक स्वहत सन्द हो व नार अपन अम बाद उड़ती है। उनका शब्द मुनो ही छापनेपास म उद्देश राजा है भें हरेन धुनायर नदे राइन प्रारंग करना है। इसी प्रकार और मा बर्ग ३ देन में रेन पूरत कन रहते हैं जा बादनी कियी कई शायरपत्र नाफी शुन्तर को 'प्रतिन वेकेन्द्रे क्वारा बने हैं। हमारे शरीरती बनायट भी विकास के। (१ १४) र मनान, बांग्ड उनमें भी अधिक पूर्व और अच्छी है। हमारा स्नामू-लप् अन्तर शा कारी शिवितां देशन ही एक विनेप राम हमें भवगूपक र्रहर बरत है। बर इसे देशक बड़ी शिलियोसी ही स्पूरता मही देता बल्कि इन्तर अपने अवस्य च गर्योहा द्वान भी हमें बना देना है। ज्योदी हमारे भीजन का राज्य अगड़ने 'इमी प्रशास्त्री बाधा का पृष्टि होती है, अपना हमारी रहेते, को बादि देशो कर रहा होते अन्त्र होता है, स्वेदी बह एक किंगर प्रकारने -रेश हम उपरी अप भी बह गरते हैं-हमें उपरी सुनता दे देता है, बेशक मुक्त है जो वह अध्य में प्रापंक दिन जानव्यक्र गापन भी बनला बेल है । मारा । रह ' र दमार प्रपार्थितिनारी धना प्रत्य और धन्यामानि रह परमाये होती हैं, क्रमान्त त्य जानी जागा अन्यक्षी सुत्रम है तिया बस्या है । बहुत श्री हर मानी का गांपा हा पन दन कुन हो जोड़ी नेनाय क्षम जाता है। याद हाती बिर 4 र जुड़ी पहार प्रश्नाको जान या जुड शर्तत मध्यितित हो नो हमें <u>स</u>नि मंद्रा अने करण है। दर माना पर मुनलाई जा की पेप हिंद हुना किली है । ब्याप हु द्वा प्लाहा का कीता बाद इसारी और ह सामने भा आता है तेत दलर बढ़ा बाल बार पर दलरे दलाहे हैं बल हा बारी है। बहु ल भागत दे हैं दे हमा हो के किया है दे बाती की कहीं। शहरी ताल बाल र करार हाता का का का बहनी र अवसार राष्ट्रीयेन अलाही े...दूर करी रचतर उच्च बद त्रा त स्वाक्षण है। जन्म नार्गात है। दूर राज्य स्वाक्षण की 15 0 c. -a . . c4

### शरीरकी भीतरी किया।

स्तु रोत्सवत शासने तातको कीर को को बानदरेश मार है कि महायोह राजेसी कमते नेवर मृतुक्त हर दम एक प्रवास्त्र कि महाया कीर ह्या हेडा रहत है। बायरपड़ बोचेंसे यह बात हुनस ईबीआवेगी, पर ईबी सानेहा कोई बारविक करन नहीं है। यह बह है कि बहुन के हारे प्रश्नेत होटे होटे होरा है दिन्हें क्षेत्रेदों में Cells बर्दे हैं। ये बारा मरीरही क्षान्तरिह कियाने बात ही बात का होते हरते हैं और एक संबादमाओं सहायताने उनके स्थान पर नमें बीरा भी पनंते बातें हैं। इस प्रकार हरान परिनें पुराने बीधा ना होते और नमें प्रोप्त पत्ने पत्ने हैं। यह दिया बारवरीमों हे अधिक पत-स्रतिचौतें भी होती स्त्वी है। क्षेपेरवीने परिचल्का इन कियारी Metabolism कारे हैं। हमारे बही प्राचीन बीकोने भी हतीने निवंदा तुवता एवं प्रवाहता तिबान्त या विवे हरियमार मा हनमंत्र घटते हैं। इस मत्ये शतुसार प्रत्येक पलक्षं सबस्या या स्थितिने प्रविक्षण बरावर परिपर्दन होता रहता है। सस्त । प्राने और गरे दोसोंस को अस अस्थित रह बाता है, परी एक प्रसास दिन है। बीर राम हो उनका नाम न हा हो। उनने हमारे प्रतिरक्षी बहुत हानि कींब सरती है। हमारे एएएके अवस्तीय एक मुख्य बार्च पर भी है कि वर्गें हर बीच हो हरे हत दूरिन बंगरें इनते प्रति बास नियान है। उत्त द्वित कंदरे बार्र विस्तरेस प्रधान मार्ग हमारे प्रदेशी ताचा है जिस्ते पर अंग्र पहानेके रूपने निकला है। इसके सांविष्ट इसते विचत, पेट, ग्राहे, निर्ण और केलांग्यों आहेत मा स्वा पहुनना दूविन अस निरुत्ता स्ता है डा (मा) तुन्द माथ मतदा ताथा ता काता कर देश है। यह दूरिन अस हार पर वर्गाच राज अभागत द्वाराणाचा साहेल सुन् The service of the se the first the second section of the section of th High the Heavily of

धरीरमें इस्ता नहीं होने देते और उच्छुनके द्वारा बड़े परिनामने उने बहर निरायने रहते हैं। हवी प्रचार सम्बन्ध और स्वयूर आदिक स्में हमारे रागे-रते बहुत्ती भित्रत बहर निकटने रहते हैं। चीर दूस विद्यारीका निक्रमा भी है। जाम भीर ने प्रारंति अदर ही रह चार्च हो दान ही हमारी हुन्तु हैनेने भीर्द मन्देह न रह आप।

से होगा है। बहुत अधिक कारण करियांकों या दीहोताओं ... होग दस वैश्वद सुन्य अधिक कारण करते या दीहते हैं जाके छानी देश महाराम हदे हरणा है। असाहें । मेदेशों जमक दस ... हेगा दर्शन करणा दहें कारणा है। मेदेशों जमक दस होहें आदि के राम दिगमें हुए कारणा है। हिंदी असाहें हुए की हुई ... हुई हुए कारणा दिगमें हुए के पहुंच होगा है। असाहें हुए असे हैं। अस् नाम असाहें असे हुए हैं। असाहें हुए के पूर्णन होगा असाहें हुई ... हुए असाहें हुए हैं। असाहें हुए के पूर्णन होगा असाहें हुई ... हुए असाहें हुं । असाहें हुए के पूर्णन होगा असाहें 

# नियमेंद्रा र<sub>हेर</sub>

சு 19 40 வீச் புருக<del>ண்</del> . டி

#### उपवास-चिकित्सा-

निरेक-युक्त बहलाता है, वही कभी इस बातका विचार करनेकी आवस्यकता नहीं रामसता कि वह स्वयं शाराहारी जीवोंकी क्षेत्रीका है क्ष्यवा मोसाहारी जीवोंकी श्रेणीका । उमे शराव, कवाव, माँख, मछती, अशीम जो चाहिए मी शिला दीविए, बद्ध बड़ी प्रमत्रतामे सा लेगा । यही नहीं बल्कि वह स्वयं उन सत्र पदायोंकी पानेका प्रयत्न बरेगा और सबने बड़ी विलक्षणना बहु है कि जिननी अधिक मात्रीमें बद् उन सब पदायाँको उदरस्य कर सहेगा, उत्तनी अधिक मात्रा हेनेमें बहु अपनी ओरमे काई बात उठा न रहेगा! होत कहते हैं कि पशुओंमें एक प्रकारका सहज सा स्माभाविक शान होना है जिसके कारण वे कोई हानिकारक परार्थ प्रदण नहीं करते । बहुत डीक, पर क्या वह सहज और स्वामाविक हान मनुष्योंने नहीं है है है, और अवस्य है। पर मनुष्य जान युग्नवर उस झानका गला घोटला है और स्वयं बळाडूंक उसके विरुद्ध आनरण करता है। होटे छोटे बचोको सांस देराकर स्त्रामाधिक पूजा होती है, पर माता-दिता और घरके दूसरे छोग उने तरह तर-इसे बहुद्दा कर मांस राजिके लिए प्रकृत बन्ते हैं। यह पूणा वह सहज झान नहीं तो और बना है । बहे बड़ शराबी भी शराब दैलेंड समय बेनरह लाड शिकोड़ते. और मुंद विचक्रते हैं ' क्या । इसी किए कि वे अपने सदत-कानकी हत्या करते हैं, अपनी प्रदृतिके बिरद आवरण करते हैं। सुरती करने, भाँग, अधीम, गाँजा आदि पैने हे लिए होगोंको क्यों महीना बोड़ी बोड़ी मात्रा बड़ा कर अन्यास करना पड़ता है ! इगी लिए कि ये सब बदार्थ स्वभावना उनके सानके योग्य नहीं होते । इन नवीः व्यवहारके लिए मनुष्यको अपने स्वमाय और प्रश्तिमें परिवर्तन करना पहला दे ।

मनुष्यंद्रा यह अस्याय और अनीकिय देशक यही तह नहीं उठ जाता बन्धि के भाग करहर वह और भी विद्यालय पायन बत्ता है। एवं हो यह साथ और क्षायाय सभी परावें मन्त्रा ही है, दुगरे वह ठाँडू अनमी आवायकताऔर शिक्षिर बहुत साहित हम होना है। साहते मूचन तो तिल्हाल नहीं है, पर आपके नित्र

ात । बहुत बायह है कि भीयत तैयार है, आप कुछ न बुछ समय रहा । अप अमोको सान्य गम्बाहर साने हैंड माने हैं। आप परंगे ही मर-भीयत करके नार्गे हैं, पर मानेमें बोर्ड निवामी बीज विकती हुई देसका

ा हेते हैं और उसके सभेद्या भीद्या हूँउने लगते हैं। दिसी मित्रके यहाँ निर्मा

ददी रयाप सम्ब होने मी होत १४ पंटीहे बना पर्व प्रवेद दर भोदन बन्दे हैं और दन्दे भोदनाई साहा भी बन नहीं होते हैं, त्यारी बन्द देतों में अपेड़ा मारके अपिड प्रोमाने मोदन करने के सुहदाने हैं। स्व द्व मेर दर्रे और विद्या समेर है मियो और बस्त बस्त हेर द्या समेर है भी भीर चैत्रेरी बने हीबा, दंबारे सहराम बर्ट में एह बार्से हेरू हेर करेट रेटिन सरे हैं भेजाति देह जिसे है कि है। के क्लंड हेटेन की होता, बहुतिह हि संबन्ध बंदाये भी दिन आप सेर बोहते. मेर्न्ये तम नही रेंदे । वेद्य अन्ये केट इत हिए हेंदे दि दे देव क्या उत्ते हैं करने परे को दों हो बाद करिय केटर को देखें हैं। देख केटर हो समे पिए बेला कवित हालेहरू नहीं होते, बिह्ना खरी सन्तरीहा कार, रानेराव होता है। ये के बरेडी निर्दा उन्हानी करित हुउ रितार्ग है। अपेन स्पाने बर्पाचे का कारत की । देवपेयत अपेन सेवन कर राष्ट्रे राक्ष है सारा है उन्हें हुए समेरे हुए स् हेरी गरणा जा राजारे को समेरे जर हमारी स्ववस् सरमाध्यक्त प्राप्ति के के स्थाप के प्राप्ति है। <mark>विसंहरता । १० जन्मान्</mark>य वस्तरहरू

#### उप्ताम-शिक्तिना-

उनके आजनको मोमा नहीं रहती । वे मनमें धामानी है हि, हमने अपने बान-भोज बना उपकर दिया; और नहीं उत्तराह का आजाकारी प्रकार होता है, बन्धकों आप का हमी प्रचारण और नीर होता हो जाता है तब सोग उस्तरा गहन दश्यण बन्धे और उसके बन्धानी कहा हि तिनिते हैं हो देशे बनके उसके गांत पत्र बना उपकर आरोज बाद है हैं। और पढ़ियां हमा तब ता है दिय अपने पत्र अपने हमा का हमा हिम्मी हमा है हैं। अपने बन्धका बन्धल किया जाता है।

# अथिक मीजनसे हानियाँ ।

हुद्भार ने काय होताले शानियाँ हत्त्री स्वीवह है कि इत्या पूरा पूरा बात बाना अप अगम्बन है। इस सिद्धान्यों प्रापः सभी बड़े बड़े शापार भरमत् हैं , अने इन्तर्में एक बंद भागे इन्तर्रामें बहा या दि, बाजपज सामा-१९० 8'य में बनेद का न बिटन स्टार्थाका सम्मन्द्रा करों है उनके सुरीय'यार इ' उन्हें, हाम बहु भानन्त्रम बह सहना है। यही नहीं बीफ पर्यापें है पीमान मने 'दर्म न्यूनमा हाता'. यह तरहरू अनेपता हे मीन भी हरती ही समी ही बादगा । है। केन इस बन्धा विष्युत कवा ममाने ही, अने प्रवित्त है हि वे दरत है। हैन कराही नह भारत ने उन बहावर देवड़ा देन पौरणम देन है। बान वह है कि इस साम सबदी नाइ जिल्ला संपन पता गर्दत है उपने सही mirk geme er de bie er du re mit breit diete ertiet किन उस के र अर करा अंत कर को गेरे हुए गाँव प्रमाने प्रमान है, हव क्षा बहुन्य देहत के बहुत्त क्षेत्र क्षेत्र क्षेत्र क्षेत्र के क्षेत्र है और सिहे कार्य की की ने हे पर हारत रहता है जिस अपने हैं। तम ब्रीवर अपने का स्मान रम राज्य मान है जी। इस्त वर्गाते नात गाइते रेस दाखा हुन्हें। रख further ever produce a commercial contact against reams server consist to resident ter weeken to the comment of the 1 41/21/10/1006 624

आवायरहा नहीं है। पैराने और पेरायटा रिहायत जरम होता है, सिस्में दर्द आरम्म होता है और अंदमें बुतारवाटी नीयत आ जाती है। यह बुतार और कुछ नहीं, उन्हीं विट्ठन परायों हो इसे रावरिसे पार निरंटनेड़ा प्रमल है। युदार विरावर जो मर्नेषर हम पारम जरता है, उन्हीं प्राय कभी छोम पिरिंवर है। इस प्रकार जानवार को प्रमाण जरता है, उन्हीं प्राय कभी छोम पिर्वित है। इस प्रकार जानवार को प्रवास करता है और विच अवपन्ने पहुँच जाते हैं उन्हों एक न एक विद्यार जम्म कर देता है। आमाराय, हदन, फेराइ, मिल्क आदि जमी अवपन इस होतत जरीते छितार वनते हैं और मतुम्मकी प्रकार, वार्तित, मर्गदर, कोट्र, क्यमाना और तहत तरहे क्यार अथा इसे प्रकार कमा हो। अपना हो सार क्यार हो हो है कीर मतुम्मकी प्रकार कम्म होग को परेत हैं। विट क्यमाना और तरह तरहे क्यार अथा हो हो हिन से मार्ने हैं। विट क्यम क्यार हो कुठ देर नहीं उनतीं। इसी साम हो जस्म होते हैं, वित्र को आने पल्डस पढ़ते कुठ देर नहीं उनतीं। इसी साम बारतीने एक पड़े विद्वानने पहुत और देशर करती है कि मार्ने क्यार क्यार है हि—" अव्हर्ज अभावेक क्यार वहते होगी से, मर जाते हैं! "

क्षिषक भोजन बरनेहे बारण होनेवालों वो हानियों कार यहताई गई है, वे तो ऐसी हैं जिन्हें बहुत से साधारण युद्धिके होग भी जानते हैं। यहे बड़े हाक्ट-रेंके मतसे क्षिष्क भोजनके कारण महान्यके करोर पर बहुत केस पहला है और इसे भोजनके अनावासक क्षेत्रीको करिसी बाहर निकालनेके लिए यहा परिध्रम करना और कह इदान पहला है। आधिक भोजनसे क्षरि पर चार प्रकारके युरे प्रभाव पहले हैं.—

(१९) आध्यः भावनते रक्षा अस्तरण्यानीय प्रमानः ही बाह्या है, बिसते बहुन्य १९ वे वाल्य होनेव नामानना है बाह्या है

्राप्त कर के प्रति होते । जाति गर्ग दरस्य देश है, आपक नीवन दर्भ जाति । जे जे देश दर्भ होते हैं

. (१) (मो २०) १०० हिन्दू ( Xarrous govern स्ट क्या का अवह मोबर्ग केलिके कार पार्ट्य कर होते हैं होगा समझ गरी एक क्या का

#### उपवास-चिकित्सा-

या विषयो बाहर निरास्त्रेनें लग जाती है। इसया परिणाम यह होता है कि मगुष्यके शरीररा बल नहीं बढ़ता और उत्तया ओज साण होने स्वातर है।

(४) विना पत्रे हुए मोजनझ जो दूषिन अंदर बचा रहता है उममेरी विष निरुष्ठ वर पेट और भेजेने फैलता है, जिससे मजुष्यझ अरोम्पनाका बहुत जल्दी जल्दी मान होने रुपाता है।

आवस्यकतासे अधिक मोजनके साथ जितने अन्यं और अपकार सम्मिलिन हैं उनमें कदाचित ही और किमी दूसरे कामनें मम्मिलित होगे । यह अमर्प विधार हमारे मनमें बहुत अच्छी तरह कैंड गया है कि हम जो कुछ खाते हैं यह सम हमारी बल-गुडिम सहायक होता है, उसमेंका कोई अंग क्या नहीं जाता । यही कारण है कि हम लोग जिना इस बातका विचार किये कि हमें इस समय भीजन करतेशी आवश्यकता है या गहीं, हमारा पेट उमे महण करते और प्रथमेके िए तैयार है या यहाँ, दिनमें कमसे कम तीन बार गुत्र इटकर भोजन कर रेते हैं ! इगी अमर्ण विचारके कारण लोगोंकी यहां तक मिथ्या धारणा हो गई है कि यदि हम एक बारका भोजन भी भीयमें छोड़ दें तो हमारा शरीर ही न बल सकेगा हमारे शिरमें दर्द होने लगेगा, यहाँ तक कि इम बल फिर भी न सकेगे। इस यदि दित्रों क्षंत्र बार भोजनके बरनेती साहत कार्ड को इस दिनोंने ही हर बार भोजनके निधित समय पर हुमें एक प्रकारकी भूग लग जाया बरेगी; पर वह कदापि शसी भल नहीं होती. बद्ध बनावटी या कृतिम होती है। हम रहेग उसी चनापटी भरतेह गुलाम बन आते हैं, इतने गुलाम बन जाते हैं कि हमने उनने पीटा धुलानेका गाहन ही नहीं रह भाता । आप एक बार भोजन न कीजिए, उसमे आपको जो मीज़ बहुत कुछ होगा वह तो होगा ही, पर यदि यह बात आपड़े दोस्तोंको मालूम हो गई तो दन्हें आपका चेहरा 'बिलहुन उदाग सुना हुआ और पीला' दिलाई पटने लगेगा। क्यों र इसी दिए कि वे स्वय भूसके गुलाम होने हैं । अब आप अपनी इच्छासे न सही तो कमने कम उन दीक्नों ही कानिर ही बीडा बहुत बीजन अवस्य कर लेंने। पर आगे चलकर उसका वर दुर्व्यास्थाम रोगा उसका अनुसान सहवर्मे शहीं हो सकता।

इस गुरुपीस प्रकार करत दश उपाय है कि आप अपने मनको हह करें। सबस पर आपको दन गोल्डां वर क्लिम हो जाना चाहणु कि आप बतानही कुमारी मुणायोज पहे हुता है होते। हुएते मध्यते मध्य विषयका काएका मार्टिक है व या आप आप आ मार्टिक क्या जाता नामत वेदे वीत मुस्यिक मध्ये काणायत में अन मान्यतीय हुत मध्या बन वेदे जावे जाय हुए मध्याती मुणाये हुएते हैं अनुद्र मध्या अन्तरित । दर्दे जावे काथ हुए मध्याती मुणाये हुएते वेदक मेहा प्रयुक्त मध्ये त्रवेश जावे गरी आपना व्यवस्थाती मुणाये हैं। मुणाये वेदिक विषय वीत आप कार्य विवेच जावे गरी आपना व्यवसारी मार्टिक मध्यात मार्टिक गर्मा मध्यातीका प्रयुक्त महिल्ला व्यवसार्थ हुएता मार्टिक मध्यात मार्टिक ग्राम

#### ग्रेगमें मोजन।

हरू ज्यारे शरियों जिल्ले रंग हैं, ज्यांने बहुत आंवह मंत्रवा ऐसे ही रोगेंडी है जिलता एक नरण भौजनामानारी हिंगों ने रिमो प्राह्मण ऐसे ही हैंगा है, वर हिंगाना तो वह है कि उन सेवों में भी रोगोंडी पूर्वत्त भीतन हैंगा रूप है रोगों होई से जारी हैं—स्थापिका पूर्ण करता और बहुता करता है। रामदों नहानता होंगे गोमानक वॉर्डान नहीं बहुता बनिक आंगे बन कह और में माननेन में होंगी हैं। ऐसी हो ओही वाहें सामा बहुत हाह है प्रिकार में माननेन में हो ने से बहुत गोमोंडी स्थापी होते हैं कुता है कुता है कुता है कुता है

देश राहे हे तामा दिन में जाने हैं—सारिका यह कारण कीर बाहा जागी है। (गार्च सहाय होगा है) है। (गार्च सहाय होगा में पाया के पार्च की होगा कि कार्य का हमें की ने मान्यता में हैं हैं हैं के सार्च हो हाई हाई हाई हो है। है कार्य हम हमार्च है। हमार्च कारण है करना यह ताई है हमार्च कारण है करना यह ताई हमार्च है हमार्च है। हमार्च हमार्च है हमार्च हमार्च है। हमार्च हमार्च है हमार्च हमार्च है। हमार्च हमारच हमार्च हमारच हमार्च हमारच हमार्च हमारच हमार्च हमार्च हमार्च हमार्च हमार्च हमार्च हमार्च हमार्च हमारच हमार्च हमारच हमारच

सेनों होने हता है, हो र तम प्रमान पेपार कारे मि, बिग्रा हो, काल-स्माहित की हमान हानियान होगा है। नाम के बाद पन्ने में मिन कार्यका नाम काम है और न्युमान केम हैं। दी र हान्यकों ना नद सी बहुत है। साम हमान देश की हो सा कारत है। इस बामों ना नद सी बहुत है कि सहुत्यों मिन बात केम कारत कारत है। नदी महुत्यों केम स स्टे की सुन्ती होंगा पार्च उन्ते प्रमान केम सिन है का नदी की बहुत कारत मान किसा केमें। किमान किम इस सीम है की कार्यक्ष केम सीम किए प्रमेद स्टाइय केमिय सीमा किमान बहुत मामका है। एक सुन्ते बाला सीम सीम प्रमेद स्टाइय केमिय सीमा किमान बहुत मामका है। एक सुन्ते बाला सीम सीम को कार्यकों कार्यकों में दिन कार्यक्ष की सुन्ता केमिय कार्यक्ष की सहस्ती की सहस्ती की सीम सीम सीमा की सामा की की हिस्सी कार्यक्ष की सहस्ती की सहस्ती की सीम सीम

<sup>.</sup> 

<sup>•</sup> 

वादिए । महत्यदे शरीरको दिन तरांची आवरतका होती है यदि उसे ने ताप न तित्र कर दूसर तब्द दिन तो भी बहु व्यारत मा जावागु, क्यों हि वहाँ भागपदानों दूसरे तत्रांचा दूसे नहीं हा सदेते, आवराव हासोंने नित्र में दिन्द पर्यं मानुष्का प्रार्थ कराव बाम हत्रात में बेता और बहु व्याद स्था अपना । मानुष्का पूर्व सत्रा हत्री मानुष्का हात्रा है कर हि वो स्मान्य हत्या करें हैं हो कर बेहा के बहु कर मानुष्का है कर है वो सम्बद्ध कर को को हत्या ते बहु वह के स्थान कर बाता है। हिंदी हत्या अस्पानक हो है है सह्याद स्थान कर बाता है। बहु सोई होगी हत्या इस्ता अस्पानक हो है ही सेवा सर बाद ती हत्या है।

#### राग और चिकित्सा।

. - er i idge tite

देश क्षतिक अपनेती शीवने बाँग असी बारी है—हाँई देव बारी की में सुरे जीही।

हमरे संस्ता स्थान है हैन है कि हा स्थान करना हैने होने होने हमें हैं हु करना सात है जब हमने वहां में समायिक स्थिति हैं हैं हु करना सात है जब हमने वहां में समायिक स्थान है अच्छे आवासका का वहां होने हैं जा साथ मुक्ता हमें पैयक स्थान हमायि का साथ है अच्छे आवासका का वहां हो है जा साथ हमायि हमायि का नहां है जाया को का साथ हमाया हमाय

आजक्रव डाप्टरों के निराजि मही जारीक स्ती आती है। पर बचा के बाहर दिलों रिगकी पहचाजकर वनका महक नावा भी कर तहता है। देश तिराजी हो काम नहीं चल सकता, विकित्यका सुरूप उद्देश्य यह होना चारे हैं कि रोग होक जीर उसका रायुल नावा हो जात; पर बचा उसे रोगका पूर बचा हो न साह्य होगा तह बहु उसे दूर दिस प्रकार कर नकेगा ! म्यूपरिक एं बहुत वह बाहरी क्राफेक के अपायल कर आदित विकट ए. मी. एक एट हो, ने अपने एक प्रत्येग यह बात स्थार क्यों के विकार कर सी है कि रोग औ आरोसबानों आपना प्रकार पहुन है बिकेट है । एक पूरों दिमाज कर सी है कि रोग और निक्रिया आपने स्वार कर मार्ग है कि रोग है कि रोग की कि रोग और निक्रिया आदित स्वार पहुन है बिकेट हैं। एक पूरों दिमाज कर बहुँ कि रोग और निक्रिया आदित सार्च्या है हो बहु से हमाज सनत बहुँ कि रोग और निक्रिया आदित सार्च्या है सार्च्य हमा है हमी कर होगों है सिक्रिया

आजकार विकास-विद्यान जन रोमधी व पंत्रविक्ता हो नहीं जानता, तर बहु उत्तक हमान बचा करेगा १ जिन रोगोंके दिस्तमी हम स्वत पुछ नहीं जानते कर्युं हम हमें के मानवेग १ वीत अस्मामी बहु सामन पर्वा हम आजकारी विद्यान्त्रपाणार्गी जिन्दुं र अदर न-पण्या है और उत्तर र स्वत्य अपने रामधा पा अंतर्यकारों देवल पर भी में जरते हैं 12 में अंतर हम स्वत्यम्य अस्मामी उत्तर न सुर्वा में स्वत्य हम हम स्वत्य वे ही आविष्कार डान्डरोंको और भी अधिक श्रममें डालते हैं—उन्हें ठीक मार्गसे और भी दर ले जाते हैं।

समस्त संसारके सब प्रकारके विकित्सक दो भागोंमें पीटे जा सकते हैं। एक भागमें तो होमियो और एकेंपेयो आदि प्रकारियों पर विकित्सा करनेशले डाक्टर, सिमोटिया वा विकर्णमें सहापतास विकित्सा करनेशले विकित्सक, यूनामी और मिसानी हुनीम, वैच तथा सब प्रकारके दोरे विकित्सक आजाते हैं और दूरोरे भागमें हम जम पिकित्सारोंगे रसाने हैं जिनके सिद्धान्त उक्त सब प्रकारके विकित्सकों एक दम मित्र हैं और जो केसल प्रकारिक उपायोंसे ही सीगोंकी विकित्सकों हो रोगोंकी अधिकारों विकित्सकों पिकित्सकों विकित्सकों सिक्ति करायों हो सीगोंकी भिक्ति वर्ग हैं। रोगोंकी उन्नति और विकित्स आदिके सम्मान्यमें हम देखों अधिकारों विकित्सकों सिद्धान्त एक दूरोरेंगे बहुत ही मित्र है। पहले वर्ग के विकित्सकों सिद्धान्त हैं कि रोग हमारे पढ़े मारी शानु है जो हमारे पिकित्सकों सिद्धान एक प्रमार करने हमारी अधिकारों से पिक्ति हमारी का स्वार हमारी का स्वार हमारे का स्वर का स्वर्ध हो। पर दूरोरे वर्ग का एका है कि यह प्रकार रोग और उनके दक्षण आदि हमारा काल्य एका है कि राज परना है ते हैं। उनके सारा स्वरूप विकार काल है तह हमारी अस्तर उनकी सुक्ता है ते हैं। उनके स्वरूप स्वरूप विकार काल है तह हमारी अस्तर उनकी सुक्ता है ते हैं। उनके सारा सारम्य विगइ जाता है तह हमारे अस्तर उनकी सुक्ता है ते हैं। उनके सुक्ता है तह हमारे अस्तर उनकी सुक्ता है ती हो सुक्ता है तह हमारी अस्तर उनकी सुक्ता है ती हमें हमारी अस्तर उनकी सुक्ता है तो हम हमी हमारे अस्तर उनकी सुक्ता है ती हमें हमारे अस्तर उनकी सुक्ता है तो हम हमी हमारे अस्तर उनकी सुक्ता है तो सुक्ता हो हमारी अस्तर उनकी सुक्ता है।

हमारे सर्रारक्त संगटन हो ऐमा है कि वह स्थालाम्य उपमा होनेवाले दोपोरो सर्प हो वह बरता रहता है। जब हमारे सरीरकी स्थानार्विक स्थितिमें विमां प्रशास्त्री अध्ययस्था होती है तम उसकी सूचना हमें रेमके हरमों मिळती है। अच्छे विश्वित्तका पही बर्चाम है कि यह सरीरको उसकी स्थानािक स्थितिमें के सावै। सरीरके स्थानिक स्थितिमें आते ही रोग आपने आप नड हो जायता और होती बंगा हो जाया। होती धर्मोदी विश्वित्तकातिकार्ति सेतर यह है कि एक वर्ग तो रेगों के नागा है तम परिध्य बहता है और इस्ता दुर्ग होती है। अच्छो बसनेदे तथा। एवं हो रेगक हा बसनेदे तिए बुछ दिख्या स्थानिकार्य होता है। जाती है हम संगत्न परिचान कर हो रोग स्थानका स्थान परिचान होता हम प्रशास स्थान परिचान सर्वा विश्व कर हमारी स्थानकार हो के रोगा पर उन्हर्स क्या स्थान उपवास-विकित्ता-

योंने होगों हो दबाते, उनहा मुराबता इरने और उन्हें सार भगानेझ प्रयन किया जाता है। पर प्राकृतिक विशित्ताहा सिद्धान्त है कि रोग **इ**सास स्वरूप स्यारत हे कारण या प्रयत्न होते हैं। उन्हें दवाना या नष्ट करना न बाहिए क्षीक उनके मार्गने मान्या उपन्न करके स्तरूप और नारोग होजाना भाहिए। यह उराय थिना हिमी प्रधारकी ओपनियाँके ही बहुत अच्छी तरह गिद्ध हिमा का

सदता है। एक बेट प्रावटरका मत है कि यह गमताना बड़ी भारी मूल है कि इसरी स्यान्य मुखान्तराले माधन इमार शरीरके बाहर दिनी विदिया या बीनलमें बन है वह सापन, बद शांका तो मार्च हमारे शरीरह अन्दर है। राष क्षेत्र निष देशत है है अध्य आएंग आप सरते हैं, पर तो भी वे प्रकृति है इस गुणको स्ही

सार्थात । क मनुष्य हो चांत्र किया प्रदायका रोग हो, उसे हिमी प्रदारही से प-िरदी अन्यस्या नहीं है, क्यां ह उत्तम रोग अन्या नहीं ही सदला । आस्य-कम केलत हुनी बानही है कि प्रशति हुने जिस स्थितिक पर्देशना अपनी ही, इस कार्य उस रि र्रान्त्रक पर्व आर्थ । इसे चर्या बरनेका बास इसारी जीवन-शांच सर्वे दर संगी।

हिरने, पहन अपका हमी प्रकारके और कारणीय जो भीडें आदि समनी है, पत्रको छात्रकर रेगों के दो ही सुम्य करण हा सकते हैं। एक ती यह कि बोर्ड किएक का करता पराधि काहरण दिशी प्रदान हमारे द्वारियों पर्देश आप या दर्शन बह कि बह क्ये हमने बरिश्म यह हुए बूदिन या निर्मेड परार्थे ह बरण उपन

हा । होत्री दशाक्षेत्री उनक बारत हमारे कारेश्व बामाने स्वापट पर है है । रण करा है। इस्ट इन स्टब्स्ट्रेडो सु दाने और उनके दाला (अपार्धः erus en eras men er ana li en san neus seu en en

crita cours or ead carries and with LE MESTER OF THE TENER OF THE PERSON OF

. . . 4

टोंको दूर करने और अपने कामीमें सुविधा उत्तम करनेका प्रयत्न करती है। क्या इस प्रयत्नको जो सब प्रकारने हमारे विए हितकारी है, जो हमारे जीवनको बनाये रचनेके तिए होता है, जो हमें सरीरके भीतरी शत्रुओंसे बचाता है, तरह तरहके जहरीने तेकायों, धराब मिटी हुई लोपधियों, जुटायों और मफारीं आदिसे रोकने या दयाने आदिकी आवस्तकता है!

यो यात महामार्यातको समसमें सैकरों पीट्रोसे स्ट्राक्ष यमी हुई है, वह सहयमें या तुरंत है। इर नहीं को या सकती। ऐसे अवसरों पर क्षेमोमें बहुत अधिक प्रस्तात पाया जाता है। जिस प्रकार संगीत, हान्य या किसी और किसन मकता हो। विस प्रकार संगीत, हान्य या किसी और किसन मकता हो पूर्व प्रसार किसी विशेष पर प्रसात छोड़कर विचार करने और सलका प्रस प्रत्य करने किसी पाय पर प्रसात छोड़कर विचार करने और सलका प्रस प्रत्य करने किसी पाय केसी तैयार नहीं हो सकते। यहारी मातों की सलताका विभाव कमारा ही होता है, एक्ट्रससे नहीं हो सकते। साथ ही इस प्रचारके गृह दिवस केसक समाति ही मनमें नहीं है। सकता। साथ ही इस प्रचारके गृह दिवस केसक समाति वह उनकी कार्योगित समात करना है, अभ्याप नहीं है सित है जा है, तभी वह उनकी उनसी प्रसार सकता है, अभ्याप नहीं । इसितए विचारन पाटकोरों इस विपय पर पहले से अपयोग तहा मनन करना काहिए और तहुत्सान्य परिकार और अनुमय करना नहीं है। इसित पर पहले से अपयोग तहा पाटक प्रसार होई से तहुत्सान्य पर स्थार की है। से अपयोग होई सालक प्रसार होई सर सित पर पहले से अपयोग होई सालक प्रसार होई सर सित पर पहले से अपयोग होई सालक प्रसार होई हुई सालेका विचार करने से हों हो से आसा है कि उनकी करने पिता करने है। इसि आसा है कि उनकी करने पिता करने है। इसि आसा है कि उनकी करने पिता करने है। इसि आसा है कि उनकी करने पिता करने है। इसि साल प्रसार हो उनकी करनों का करनी।

# चिकित्नाके दोष।

सुद्धि पार पहेंने हे बतता जा तुमा है के अपने कारों है हमने हमारे जा दोन जमने हम है जा देगा है कानक का हमारे हमारीन राष्ट्रमें स्वय प्रथम काने काल (और जमा प्रथमक प्रदान है सामाना है कहा है। हमें का दाने काम काम आपने आपने अपने हमारीन है जा स्वय है। हमें अमा उनके सल्यामन प्रथम होते हैं हक पन्न समारे हमारीन

#### उपवास-चिकित्सा-

ही हमरा स्थारप्य बनाये रहना और हमारे प्राणीकी रता बरता है। वो तिर हमारे शर्रासे सहस्र हमारा बहुत अधिक क्षतिक वस्त सकते हैं, उन्हों तिर्धिक अस्तर रिकामकी में किवला नमर तेर्थ है। वेरून प्रकार कर हो प्रीप्त क्षारप्रेणे हैं वेड सम्मावसे एक बड़ी पुन्तक निमी है। उन पुन्तकों आपने यह बात राम् माण मिन्न की है हि शिमीको संकारक समान बर उनकी मीमामहत्ता हु बरोने लिए आजवान क्षांपारियों आरिड क्षारा किन्ने प्रपान दिने को है है है प्रमान रोमोंची मिन्नोंन और बहुत अधिक मनुत्योंके प्राण केनेड करणा होते हैं। दिन निमी समावस्तार एर बरोके लिए इतनों क्षतिक क्षंप्रयिक्षोंक प्रसार राही हुएँ सा, उन रिमा नाथ सा ही बहुत्यों सुप्ता के क्षांप्रियोंक प्रसार सा हुएँ सा, उन रिमा नाथ सा ही बहुत्यों सुप्ता हुन बहा होता हुएँ सि है जिन्ने

· 2 87

हिम ओंको देम दूर करेंने पूर्ग पूरा समीता है। बारतामें रेगाडी उपति उन्हें तिये के हिम दे परि हिम प्राप्त है। इन विदेश एकप हो बाते हैं। इन्हें साम समय समय पर सिरहर्द करियात अपना हमी प्रमारकी और रिकासने हे होते हैं। पहुंचा लेग इस दिए नहीं माले कि उन्हें से में हो पति हैं। इस अपना माले हैं है कि उनके सामित्य ने संगठन के दिना अपना माले हैं। होते विदेश अपना अपना माले हैं। होते विदेश अपना अपना स्थान हों भी देश बातर करान है कि आवश्य से सेने के नहीं कर बरते पर दिनों में पात बात हो नहीं, इस बोग उनके कारी विद्रों को नय बरते हों सेने एक हैं हैं। इस के सेने के ही अवस्थित बात हों पर वे करते हों। इस के सेने सेने ही अवस्थित बात हों पर वे करते हों। इस के सिंह हैं। इस हों के स्थानिक बात हों हों है और उन हों सहार्थी के सिंह बात हों। हों से सेने से सामित्य हों हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है और उन हों सहार्थी के सिंह बाते हों। है सिंह वह हों सिंह बाते हैं।

प्रभ हो सबदा है दि दिसी रोगडे वालामें नट होनेके टक्षण क्या है और इनके बारतोंका निर्देव दिस प्रकार किया जा सकता है ! यदि विसी मनुष्यक्ष बहिया हो और उसे तरट तरहके देख महे वार्य तो रोगीके अंग सुरू जाते हैं। इन दरा में पट क्यों व मान बाय कि रोगता व स्तविक कारण नह हो गया ! न्दि रेपीको उन्हरी स्वाम दिए स्थितिने छोड़ देने अथवा उन्ने सुटी हवामें स्ताने, प्रमा कराने और स्वानाविक चिकित्साके इसी प्रकारके दूसरे उपायोसे वह गारीन हो उप हो इनी बातहा क्या प्रमाय है कि रोगके बाहावित बारमता ही। समुख सारा हो गया ! विस प्रकार आप कहते हैं कि क्षेत्रियमेंसे सेगके चिद्र मात्र दय जाते हैं, इसीप्रकार आपकी निर्काल दे विषयमें भी यह क्यों न बहा जाय हि . इसमें अपरी कक्षम मात्र देवे हैं और रामक मूल कारण शर्रारमें बना हुआ है। पर भी हमा दिवार करनेमें इस प्रश्नाहा उत्तर सहदाने ही निरस्त आता है। बरे जा. जिया हा स्वारत की और गर्ज सी पाइस्से सन्देह नहीं कि क्षेत्र (१ - ८० व्हार्ज हे हा अन्ते जेना के दा बते हैं।पा व्यास और प्रभात देश के पड़िन होई एवन पर्याम नहीं होता । वे ब्राह्म (सोरे शरापक-स्थापन अने पत्र है। उस बना उन तक्षणे ही दूर करने हैं। रंपचे हे उसके संघ है जा जियह के जावबाद रूपमा पद्ध ही बादगी

कि, उन रुक्षगोंका प्रारोरमें कोई मूठ कारण ही नहीं रह गया । पर ओपवियोंके विषयमें यह बात नहीं बढ़ी जा सकती । जो रोग वास्तवनें शरीरको शुद्ध करने ही क्रिया है उसे हम ओपियांसे कैसे चेगा कर सकते हैं? पर उसे स्वामानिक दशामें होड़रर और ब्यायाम तथा पथ्य आदिसे उनहें काममें सहायता देशर हम उम कियाको पूर्णता तक अवस्य पहुँचा सकते हैं। जुकाम या सरदी क्या है शातीके क्रारके भागमें एकप्र हुए विधार अदिको सरीरने बाहर निकाल देनेसे किया मान है। यदि वह विकार अपने स्त्रामाविक मार्ग भाकरों न निकरणा हो उसे हिमी अस्वाभाविक मार्गका अवलंबन बरना पडता । फोडे फुन्सियाँ आदि भी कुछ इसी प्रकारकी कियायें हैं, पर उनदी प्रणालियों कुछ भिन्न हैं। सीही हमारी प्रकृतिस वह प्रयत्न है जो दिसी बाहरी अनावस्थक पदार्थको उमस्थानमे थाहर निकालनेरे लिए होता है, अहाँ उस पदार्थ हो रहने हा कोई अधिकार नहीं है। दरद भी इसी प्रशासी कियाना चिद्र मात्र है, वह स्वयं कोई अलग रोग नहीं है। बसारमें हमारे सरीरके विकार आदि जलाये आते हैं, पर्मानेवाली कियामे इसमें भेद केवल इतना ही है कि यह वुछ अधिक प्रस्तर रूपमें होती है।ताररप्र यह कि नैसर्गिक चिकित्सामंत्रन्थी विरोध बातींको जननेके पहले यह बात यहन अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि, जिमे हम रोग कहने है वह हमें नीरोग बना-नेका प्रयत्न मध्य है ।

# रोगोंकी एकता ।

हुन कर बातों पर दिवार कानेते केरा एक ही परिवान निरुक्ता है। वय हम
पूर बात नान केते हैं कि प्रीरं आने भीतारे दिखा और दूपित परायों के
कर समय पर बाहर निरूक्ते अपना दिया करता है तम हमें पह भी मानना
पहना है कि सेरड़ों हजारों ताहरे होगी का इक कारा केरा एक ही है। वर्ता एक
कारा कार्यों केरड़ों हजारों कार के होने प्रकट होता है। वर्ता में रेग केरा एक ही
होता है और किसें हम रेग मानते हैं वे वर्ति मेर या क्यान्ता नाज है। वर्ता-मेरे आहर कई हमें हम रेग मानते हैं वे वर्ति मेर या क्यान्ता नाज है। वर्ता-मेरे आहर कई हमेंने हम विश्वार एक पहुत पत्नी पुत्तक कि तियों है विकेषे
बाद बात भारों भीति किय को गई हि। वेरोयों अपनादिक और मूल कारा
केरा एक हो है। इतके अतिहील और मी शुत को बार को क्यान कारि मंत्र होतर यह या कारियार को है। परिकार को ती की या और क्यान कारि मंत्र होने वर्षी हो एक सार्वित पत्नी होता करेंग्रें है। वन नाजों के कहन न कारि हम इस्ति हुए ही इस्त पत्नों किय करनेक प्रवास करेंग्रें हो कहा न

हारी सारीस्ता प्रसोक स्थापन एवं कुंगरेंगे समाद है। रखाश संयादन सन सब संयोगि समान स्थापे होता है। उस प्रधार एक हमारे सारे सारीस्त्रों "एवं" महाये रहता है। बादे कारते देखतेंगे यह बात न मादन पड़ेंगर बात्तामी हमारा स्थापें बाद बहेता हैं। तैसी नहीं हो सकता। बाद सोई एक संग रोगी होगा तक उसका प्रमान देव सन संयोगि पर भी इंड न कुंड स्वस्त पड़ेगा। हिस्सी एक संयाशे सीती और दोन सन संयोशित संयोग समझन बड़ी भारी महा है। या हो नह रखाने साराय सारीसिक संयानके साराय देश संयोगित दुखान कुंड दूबित कारता कर देया। संवोग्धारण केंडल क्षान्त्राचित चोर देने पर हो यह बात माती है कि एक संयादे होंगी होन्से स्थाप संया संयोगित नहीं हो बादे।

हमें प्रकार देना देन मन अमोको केमाओं पर प्रभाव बाते हुए हम दिखें एक अमोक मार्गम करात जार है सबते हमारा सारा दार्गपिक संगठन भिन्न किन अम्बद्धा सं और स्मारा प्राचीन अमन्य हमारे कारापिक संगठन पर हम

<sup>्</sup>रहित्यक्षास्य अस्ति राष्ट्र इस्ते सान्यक्षाये । इत्यासी उत्तरः अनुसर हासुद्राहे

उपवास-विकित्सा-

हा अध्यमा । यह दशा जब इष्ट अधिक समय तक बनी रहेगी तय पर देने की दिल्य का धारण बरेक हमारे दिनी क्षणने धर कर रोगा । बंद बरे लगने, अमेरि रिइन हा जॉन अपना बर्ज नेत्र शिव खाने जानेती अवस्थानीं है। टीइंडर श्रम सब अवस्थाओं से रेगा के जो चिद्र दिलाई पहेते हैं, उतार मुख बारम बढ़ी देना है। इसी दिन एकामी होगों हो अच्छ अच्छे बारहर होई स्रांत्र राम नदी मानते और उनका विभाग है हि उन रागीवी अलग अलग विकिता चनको अरेता गरे गर्रासी दश गुग्रामा करी अविक उत्तम और सामरायक है एडागी ६०°दी घरणा बास्त्यमं *बदान* और अदुरदर्शित आदिहे द्वारण **हैं** हुई है। इसरा सपा वार्टिन्ड सगड़न एड ही समूर्त सक्या है और उसका इस प्रसार सम्बद्ध होता. अपदायक भी है। आजूदक हागी हा गुकामी सहस्र कर प्री चिटिया ही बानी है दर गरियेंड रागी अगर्नेन या तो बाम्नविड ट्रेग्डेड स्था-की हा रहारे जातीने परंग्यालन कर देती है और या उन्हें बड़ी और भीत्रा भागेनि रक रके हैं । निष्टापाद्या हम बनदा यात्र हा नहीं होता है। हिन्दें है murt en gatet & a erena me er et fette die berm um \$1 times mem und er sett feit mit eine eine faide friedt affe हान्या हर हर है। स्थान क्षेत्र के देश हर जा का बहुता है विद्याल दास है " ६५ १० १० १० १५ १५ मा इसामा स्थाप TEREST TO THE SENTER PROPERTY - । - इ ा माप केर

प्रधार क्षार्शन्त है कि उनका पारमादिक साम्यय कियो प्रधार पहुम्ला है नहीं या सहता। इसी दिला को की बारपोक्षा सब है कि कोई सेमा प्रधानी वहीं इंता। उब मानुष्येक कारीली कारी मा बहारी पहुम्लोक बारण कोई देन उस्ता होता है तब उमा प्रोपको पुर कारोके किए इस विशेष साम्याय पहुंचा है। वहीं है, सार्पकों उमाने पुर कारोके किए सम्यायक पारमास्वाय पहुंचा है। वहीं हमारे सार्पिस बंद साम्ययक धर्मित न हो कथा साम्ययक्षात सह हो वह व देन दर न हो महिमा कोट समारे सार्पिक विशा साम्ययक्षात सह हो वह नारीम हो जयमा । अन्य विद्यान्तीकी औक्षा यह मिद्याना इतना कुणिमेवत है कि प्रमोद दिवारतीय प्रश्त इसे तुरस्त हो स्वीमार वर ऐमा; और आमे पर्य-न्यर यह यह इसके अनुसार आवरम करेल अनुभव करेगा सब उसपर इस प्रया-र्याकी उन्हणता और भी राजासे विद्य हो जावगी।

र्शनीकी आदि भाषाओंमें बहुतवा ऐवा साहित्य है विविधे यह सिद्ध हिमा का सकता है कि ओपपियों निर्संक हैं। नहीं बिक्त हानिहारक में। होती हैं, पर स्थानाभारक करण हम वस विपयसे पहीं नहीं केता । न जाने ओपपियोंके प्राप्त की होने ही नहीं करण होंगे में हरान होंगे में हरान होंगे के साम की सेपियोंके प्राप्त की होने ही नहीं करण होंगे पहिंच करण होंगे पहिंच करण होंगे पहिंच सिद्ध की हमा है कि हमारे की स्थान करण हम निर्मं करण हमा के साम करण हम निर्मं करण हमा हम नहीं है। एक मार जब हमारे विवाद एम सम्मयमें बद्ध विद्यान प्राप्त हमेंगे हमारे की हमारे के सहस्य हमारे की हमारे की हमारे के सहस्य हमारे की हमारे की हमारे की हमारे की हमारे हमारे हमारे हमारे हमारे की हमारे हमारे

### ओपधियोंका प्रमाव ।

द्वार प्राप्त कर होग मही समझने हैं कि ओन्नियों से रेग दूर हो जाते हैं। ओन्नियों होंग बरेस्स हो जाती हैं और इसी वेस्स साई जाती हैं। होनियों के सम्मानि तोग मही समझने हैं कि ओन्नियमों के सहायतासे हम हन्दें दया निहाल या ती कर समझने हैं। मतुम्पकों यह सिम्मा धाराम बहुत प्रार्थन करते हुए या और नहीं धाराम अब नह दरावर चला जाती है। पर विहान तथा आरोम्मान के आजहलते तथे। अबलाने हम धारमासे होने-मार होन हैंद्र निहाल हैं। आजहलहें तथे। अबलाने हम धारमासे अने प्रियोंकी

#### उपदास-चिकित्सा-

जायोगिना नहीं ठर्र सकती । इस स्पलपर इस यह दिलालानेका प्रयत्न करेंगे कि बोपपियों बाम्त्रामें क्या हैं, इसरे शरीरार उनका क्या प्रभाव पहला है और बहे बहे बाक्टोंकी उनेक सम्बन्धमें क्या सम्मतियों हैं।

मध्ये पट्टी बात तो यह है कि ओपियाँ दिव है। या तो वे रुप्य दिव होती हैं और या हमारे शरीरेंड अन्दर पहुँच जानेके कारण हैं। बिप हो जाती हैं। इस राध्यनभी इस बात हा अक्षय प्यान रखना बादिए कि भोजनेके अतिरिक्त क्षेत्र त्रिनीन पदार्थं हमारे हारीरके अञ्चर प्रदेश करते हैं वे राव शिव हैं । गुप्रागिद्ध हाकार द्वालका मन है कि एवं प्रधानकी आपरियाँ बाढे ने शनिज हो, पराजन्य ही अथवा बनन्तात-बन्द हो विषय शिवा और कुछ नहीं है । जिल बस्तुवे इसेरे दार्टरका योगण नहीं है। सहसा कर हमारे वारोरेट किए कभी खाभदायक नहीं ही मकती । एक विद्वानका मन दे कि नेपानमें कमण और, बनन्यति, बार्निक परार्थ और तस्त्र है। इतमें य प्रयेषका थम्ने है कि वह आपने म उचतरका येगण हर । सनित्र पदार्थं व ही बनम्पतिका पापण हा सपता है, बनम्पतिके मनित्र पदान केंद्रा केंद्रे उपधार नहीं दा राजना । इसी प्रचाद बनमानि ही जीपका पापण कर मकती है, जीवाने बनमार्ग प्याप्त पताम नहीं हा साहता। बनमातिन विषय जिनने बाद पदार्थ है दे बती की वे दे शरितमें अकर उनदा देह हरदार मही कर सदय हसी दिल सामित्र अवना अन्य कर परार्थ इमारे शाया पहुँचन हैं। उसके दिए हिए है। बाने हैं। हम विकालको बाजकार कियान बहुत अपनी साथ मान किया है और द्वसन्दे मादानाम हिलो प्रधानका विशाद नहीं रह गया । श्रोणीयदेर द्वारा विश्वितार करनर है क्षेत्र हैं। हम स् बानकी बामनाय दमी है वहाँ भी है। भी अहिन् fer a'm en er t. t. t ent en et elle ign auf umfiffe देवां हो देश कर के की ही है अपने है।

को बहाब हमार मिन्स पहुँबहर क्षेत्रीत क्षेत्र को यह सहज्ञ और विक्रम हमार प्रताह निक्त की है बहन हुए हत्व बहाब है। हमी ब्रोग्ड क्ष्म बहन्य के को करा को निकार तरिह का अनुपादी के कार्य कर्मा करा हो है। के निकास के मार्ग्ड के कार्य करा करा हमार्ग्ड के निकास के कार्य हमार्ग्ड के स्टार्ग्ड के

### ओपरियोंका प्रभाव ।

तिए इसप्रकार हानिकारक है जारे जानवागर और पर भी रोग पूर बगनेके उदेखने, क्रारिके भीतर पर्युचना कर्यकी मुक्तिसत्ता है है

पर प्रकृतिक विशेक्षामें पर बात नहीं है। यह सर्वे हमारे शार्टिस् सार्ट्यमें ऐसा परेस्कृत कर देती है कि वे सब प्रधारके विशेश अनावात ही नह करके उनका देव अंग्र बाहर निकात देती हैं। किसी संप्रधार दरहरी केंत्रिया। बाहरी विश्वित्तमें उठे दूर करनेका सिद्धान्त बहुत ही विरुद्धान है। शरिरके क्लिं अंग्रमें पैड़ा होती है। यह पीड़ा बड़े बिन प्रकृत हो दूर होती, बाहिए। उते दूर करनेके किए विवासियों बेद्धान परित अंग्रमें अपीमका सत पा इसी प्रधारका और कोई दिन पीतुंबामा बाता है। अंग्र बड़ ही बाता है, पीड़ा हूट बातों है। बाल्यर समतता है कि सेनी बन्दान हो गया और सेनी समतना है कि रोग बाता रहा। बीड़ा सान्त हो बाती बाहिए, दिर उसके कारमें बा बता लगाने और उन्हें दूर करनेने महतन !

पर क्या कान इसे बास्तामें बिकिया पढ़ घडते हैं ! इसमें रोगर्ट सक्षम मामको दम देने और साथ ही समित्रे अन्दर महुत्या निव पहुँचा देनेके आदि-रिक्त और क्या होता है ! पोड़ा बास्तामें कियो शामित्र दोपका बिद्ध होती बाहिए । प्रहात मूर्य नहीं है, उसमें निवा कियो कार्य कार्य नहीं हो सरसा । बाहिए । प्रहात मूर्य नहीं है, उसमें निवा कियो कार्य कार्य नहीं हो सरसा अवस्य होगा, बाहे हमें उस सरसाक पता बते और बाहे न बते ।

पीता की कियां दोपका पित्र मात्र है पह सबसे कोई बीज नहीं है। बमा इस बिन्ह मात्रको दमा देनेने उनके कारणवा मीनाता हो सकता है। इसमें कभी दाद दूर करने हैं किया जो को जाते हैं और बभी पत्रद सुत्याई जाती है। इसमें प्रकृति हो जोर जोरते विकादका इसे दोनों से मूचना दें और इस मात्रा मोटे बह उसे जुन कहते ! इसमाठ इसन्तन्त हो होने मूचना दें कि इसमें सम्मेल पाईन का पहुँचा है और दरस्की भागाने पह इसने महामात मीने और विक्लिक ताहर ताहके दियों और अध्यावस्त्री उसमा होड़ बन्द करने कहे कि भीने होगी हमा बीग इस दिया ' यह शामाने प्रभाव ताहर देन मीनेम करना नहीं तो सीह इस है ! इस इस्त्यावने उपकार को अधिक इसमाने तिहात है-"ओप प्रयोगी सीह नमें होग उपना हमारे हम तहर और देन मानों एक और होगा उसम

### उषवास-चिकित्सा-

हरता है। ओपिपोसेंसे एक रोग सो अवस्त दम आता है पर और अनेक रेग जगर भी है। जाते हैं। बचा बारणेंसे बरान हुए हैं। सकरे हैं। बचा बिर नेवाकरेंसे पित सायनक हो करता है पत्ता विकासी हरता नहें। गामें हैं। बचा महर्तन एकडी अंश्वा हो दोगोड़ी महत्त्वी सुर वह सकती है। बचाने नहीं। " विशेषा रोगोड़ी अच्छा बर्दानी आता स्वाम मुनीन सुर में सीनार है। सन्त है, या स्वामा अर्थन करिया हमांडि हिम्मोडी अस्ता हमांडि हमांडि

प्रता प्रसाद कराइ कराइ कराइ उताह एका मुना मुंग प्रतार है। यह पर दल, के, या पर्णाल कार्यह करियाद हाओं हे रिश्म में भारत है। यह पर्या या राज्य है हि वे बहुम्में रिहल पर्या शार्य बार है किया हैने स्वाप्त है। निर्माण होनेवा थी कर नहीं है। इस होनेवा अहुम कर ने मेरिया और भी अपने तरह है। जाना है के हामले एक या हो बहा निर्माण रुप्त कराई कराइ कराइ के स्वाप्त है के हामले क्षा कराइ कि निर्माण नाम कराइ कराइ के स्वाप्त मार्ग कराइ कियाद जाना है यह हिस्स जर्ज कराइ कराइ हो जाना भी स्वाप्त कराइ कियाद जाना है यह हिस्स जर्ज कराइ हो जाना भी स्वाप्त हो हिस्स होती होने प्रवास्त होने पर्युपत

भी विश्वपिक विश्वपी यह कहा जाना है कि है वागिक भीना उसके निया निया भीना-मानक वह, भीन, गुर्वेद नियार, बादे आहिन्यर अपना वानाय कारणी है और उसके हुए। उसने, या के नाहिंद रूपने वागिक विश्वपी स्वाधि कि विश्वपी कारणीय कि विश्वपी के सामित्र कारणीय कि विश्वपी के सामित्र कारणीय कारणीय कारणीय कारणीय कि विश्वपी के सामित्र कारणीय कारणी

्राच्या १९८० व्याप्त । स्टब्स्स १८८० व्याप्त । स्टब्स १८८० व्याप्त । स्टब्स १८८० व्याप्त । स्टब्स १८८० व्याप्त

2

### पौटिक औपधें।

चिन्त नमय होन अपने आपको होगाँ नहीं समझते उस समय भी वे अपनी दुर्भवता दूर करने और बत बहानेके जिए तरह तरहर्श पीडिक क्षेत्रविद्या साते हैं। युरोप क्षेत्रिका कदिमें पौष्टिक क्षेत्रपाँका मुख्य और सार-माम स्वितित मा एलकोहरू होता है। और इस देशमें क्षर्यम आदि । तासर्व मह कि मनी स्थानोमें किसी न दिसी प्रवास्त्र सारक दिन ही शासी-वृद्धिके दिए अनेक रूपेमें सादा दाता है। अन्य औपपोंबी अनेश पीटिक क्षेपीयमी मत-ब्यहे शरीरको और भी अधिक हानि पहुँचानी है। साधारप्ताः सोगोंही बह धारता है कि ऐसे मादक इस्पोंच ग्रांत पर प्रभाव पड़ता है पर वास्तवमें होता यह है कि, शरीरको बटार्बक उन विशेष्ट विशेष करना पहला है। इसमें सन्देह मूरी कि आपको बहुतमे ऐसे दुनले पतते आदमी मिलेंगे जी यह बहुते हों कि अमृह पौष्टिक क्षीपाने बहुत दुन दिखामा कीर में उसके स्वनमे बरावर अच्छा हो रहा हैं। पर सब पूछिए हो उनहें गरिर पर उन औपभियाँका प्रभाव विलक्ष सत्या प्रजा है। पीछिक सीपप हे नेवनके समय और दससे कुछ समय बाद तक ती मत्त्र्य क्षाने कापडी क्षत्राम क्षम्या चनहता और वर्ष बारमोत्ते वर कुछ क्षम्या भी हो जाता है: पर उनदा अन्तिन परिवान बहुत ही नाग्रद होता है। परीक्षांस दर बात तिद हो चुरी है कि मादक दन्यति न तो मत्तिक पुत्र होता है और न रम परे आदि । यर पेंटिक परायोंका सेवन कारम्म किया जाता है तर बुख समयके किए उनमें के मादक इन्य दुर्वन संबोधी कुरतीका बना देते हैं और वितारी योडा बहुत प्रदुर्शत कर देते हैं, पर गरीरके क्षेत्रीरा वास्तवित पोपन दनते हो हो नहीं सकता । इसके व्यविधित मादक इत्योमें एक और ग्रम होता है जिसका परियास कुछ दिनों बाद सादस होता है। बह हमारे शरीरके बहुतरी क्षाबायक इस्पीका पुरी तरह नाम करते हैं कीर फलता मारीरके लिए बहुत ही बातक होते हैं। इस प्रकार बीडिक क्षीयबीका प्रमान हमारे गरीर पर दी प्रकारसे पटता है। एक बार ते वे कुछ समयहे किए अपने उत्तम गुम दिखताती हैं और र्मी कीपपेक उसम बल्टी हुई अपने दाहै। अप अन समय बलती है

#### उपवास-चिकिन्सा-

उस समय उसका दृश्य तो बहुत भला माद्भ होता है, पर उसके जल-बुझनेक बाद राश ही राख यन रहती है !

बहुतथे कोगों हा यह विज्ञान है और अनेह बाक्टर और वैद्य बादि भी नहीं कहा करने हैं कि पीटिक औषर्थे पाचन-शक्तिको बहाती हैं; पर यह दिशास मी बतुन ही अमपूर्ण और मिध्या है।गावन-दाशिका जिलना अधिक नादा मार्क द्रव्येस द्वाना है, उनना और बुगरे इप्योगि हो ही नहीं सकता । वाराव पाने या आक्रीम आहि खानेवाले होगों की याचन वाचि मदा बहुत सन्द रहती है । बहुपा सामी शतको शराब पेने ह बाद कुमरे दिन मा शो भोजन नहीं करते और या बहुत याता भावन करने हैं। अपीमची ता नदा है। बहुन कम साया करने हैं। मारामें बहुधा भारत माहाण निर्मायण आदिक समय सूत्र भाँच पीते हैं । यह ठीक है कि बुछ छागोंका भीम पानपर बहुन मूल छमती है और ब सेरी अन्न रम जाने हैं, पर बर्ट और पंत्रिकार सदा इस बनाकी शिकायन बर्न हुए भी देश बाते हैं कि भैंग स्तिका ती बहुत कुछ देती है, पर पचा कुछ भी नहीं शकता । पत्थीव बर्द है। सन्दर्भ हर्वोत्र में पालन-कियामें बच्चा मन्त्र होती है। एक बाक्टरने तो एकबाइन्स्टी केवल हमी लिए जिन्दा की है कि उससे मूल तो बह जाती है पर शाया हुआ पराय

मानक इच्चीका एक बहु भी गुण बनन्त्राया जाना है कि उनने शरीरोंने गरमाहर बहुत है, पर यह क्षत्र भी निरान्त निर्मेष है । बाल्टर रिवर्डेगने मणान पर इन्द्र नामन्द्र किया है। उसमें एक स्थान पर सामने किया है---" किया प्राप्ती बोर्ड बायब इन्य नियमक उपके शरिकी परिश्वा क्षेत्रिय ही आएकी मायुक्त है। बाबमा कि मायक उपनेत जा बाहुक सारे शरिरको उपल्ला कम कर दी है। उसके हारे रह करारे सामने अवस्य भोडी बहुत गामी बान घोसी, पर बार-एने इस सर-क्षांचा सुरुव कारण कई है एक छात गमन गांगा कांच हंदा हाला आला है। हहवाने कुछ बार सून करन है और बार के बारों नह वाम पहुंच कर हत अपनी prem teren u's Rein ," eine "in tais eine am an an an er men the ser is series a greene and many The son and son are



#### औपधाँ पर कुछ सम्मतियाँ ।

बा॰ दिन्स बहुते हैं कि नवा सम्यर समाता है कि मेरे पाग प्रत्येक गेणके दिल्प पोग ओरचे हैं, पर तीस वर्ष तक निकित्या सरोके बाद उसकी समर्वे स्थात है कि प्रत्येक औरपाने पीग गोज ज्यार होते हैं में प्रशास कारों में शिवारीश मातना परनेकी तरह ही क्योंचे त्यों है । इसका कारण बारे हैं कि बाहार तीस प्रश्तिका मतन न बहुके अरोन पूर्विकि देगों का ही अपन्यत बहते हैं। अके प्रशास कर है कि करियों औरचे भी बड़ी क्या बहती है के कमा इसने रोगोंके कारण बहते हैं। अपिक औरचे भी बड़ी क्या बहती है के कमा इसने रोगोंक कारण बहते हैं। अपिक औरचे भी तो बड़ी कारण कहती है के इसने इसने ता आपने बहते में बहार है के एक नवा रोग पैता बहते इस पहलें अपने

त्रो । बार्क बहुने हैं,—पिरिकारिंग रोगियों साम पहुँबाने हैं पूर्वन करतें बहुन वह पति पहुँबारें हैं। करोने हमार्ग ऐसे रोगियों है साम किये हैं को परि इस्तिया को देश को में जासन सीगा हो जाने । किये हम औरभा सकती है है बारमार्ग किया है भी जाने को अपोर आपको गर्मांस कर पहता है। की बारमार्ग कर है है एगाँगी जिला है एम औरभी से बेंच कहात करता है। अर्थक हमार्ग करता है भी जाने करते हमें का मौर्या में बेंच कहात करता है। अर्थक हमार्ग करता है भी जाने करते हमें का स्थान की स्थान की अर्थ अर्थक हमार्ग करता है। जा स्थान स्थान स्थान स्थान है। उस स्थान स्थान हमें करते हमें हमार्थ करता हमें हमार्थ बर्ट हैं कि एसरोप्त कीर पूर्ण बहुतार क्षेत्रपत्ति केवन सेव से राज्य स्वती. है 1 क्षेत्रपत्ति सार्टिकनाविया गया होता है 1

े हे ॰ एकाने बार है-जिने बार्र नेगीने अन्तपनीय प्रयोग नहीं किस विद्यास एक बार्र के रूपण हुआ। अब होने नियम है गता है कि बीटाफि बीटी स्टेशन प्रार्थित महामारे नीरीय होनी बहुन नहामण निर्माह है।

माराजें बहुत दिन्हें मान का वेयरका कर्म कोई हराज नहीं किया जान । यह प्रधास कारवीने का राम बहुत हराने समान है । हो भी यह वेयरका बहुत कीन्छ प्रदेश होता है तर बहुता कारवा हुए विकित्ता काराम कर है। है। समिताने एक प्रमाने हैया बाहितत हा॰ माने कार्स देगों। हाइसरे के एक समायानात हुए। यह मुख्या की वी हि हैने दिना दिन्हीं प्रकार है। भीवानि नार्वाच्या की मानने की हो ते हैं तिन्हीं। विदेश की कर दिन्हीं है। की पहले बहुत्तीं है। माने की समीता नार्वी नार्वीच की वह हो की की है हरीके माने मानेने कोने हैं। हो की हिन्हीं की विकास के किया की की हरीके माने मानेने कोने हैं। हो की हिन्हीं की वीवान के किया माने ही हिन्हीं की की है। साम हो है ही हिन्हीं की की हिन्हीं की है। हिन्हीं को की हह अहादिक विकास करने ही तहने करता एक भी है ही कर की हमी है।

एक अवेदेश महाहै कि से से साम प्राप्त सामें अधिक सहरवा वहाँ होने किया है जिल्ले किया साम प्राप्त करें से परिणा नहीं ही है जिल में हिमीन प्राप्त है। अने के प्रमुख्य प्राप्त के प्रश्तिक विकास है कि से से से प्राप्त के प्रमुख्य प्रमुख्य प्राप्त के प्रमुख्य प्राप्त के सिंह के हैं है से विकास कर किया है कि किया निकास के पूर्ण किया के प्राप्त के सिंह में से प्रमुख्य प्रमुख्य के प्रमुख्य के प्रमुख्य के प्रमुख्य के प्रमुख्य के प्रमुख्य के सिंह के सिंह के प्रमुख्य के प्

### उपवास-विकित्सा∽

श्रीवनके किसी प्राकृतिक विकारके विरुद्ध किसी श्रीयपिका प्रयोग बस्ता विक्रमी नहीं तो श्रीर क्या है ? ज्यों ज्यों बाक्टर श्रीर रोगी रामप्रदार हेंगे <sup>आ</sup>रे हैं, स्पी स्थी वे मनवाने जाने हैं कि श्रीयपियों पर निर्मर नहीं रहना व्यक्ति ।

कपर किनने बानटरों के नाम दिए गए हैं, वे सब अमेरिकाफे हैं। अब अँगरेत्री साम्राज्यके कुछ बाउटहोंकी सम्मतियाँ सुनिए । हा**- इ**शन्स बहरे है कि इस उन्नति कालमें भी और्याधयेकि गुन निधित और सन्तेपन्न नहीं है। था - शबरनही बहुने हैं हि विदिलाहोंकी संख्या बहने हे साथ रोगोकी संख्या भी उभी मानमें बतती जाती है। सर भिष्ठका मत है कि रोगों के मूल करन तह भीर्याययी पर्देच ही नहीं गहती। डा॰ शक्तिगतहा कपन है कि मात्र बार क व्यवहारमें और्याधका गुण विज्ञान, आर्थ्य और अमेरे विरक्षण निप्रम थर अवर्णास्थन है। डा॰ बुपरका गिद्धासन है कि ओपधियोपर जिसका जितना विश्वाम हो उसे उतना है। अञ्चली समझना चाटिए । संदलके समस्य पारिक्रके फेटो बा॰ रैमन बहते हैं हि आजहरूडी थोपपि-विदिशा बड़े बड़े प्रीपेगों के लिए बहुत ही लजान्यद हानी साहिए । विश्वार कर हे देशिये हि हमारी और-विवारि दिला का साम होता है और विवाही दशा दिल्ली आहित सुनी ही अपनी है। मैं निर्मय होकर बड़ सकता है बिना निकित्ता है समीबी बना अवेधान कत बहुत अच्छी रहती है। ब्रोफ्यर बस्यन कहते हैं कि विद्यानके सामगर आप्रकारके निकित्या करनेवान प्रकृति और रोगीची बामनिषक विक्रिया प्रधान क्षेत्रे एक्ट्रम अर्थन्तः हेते हैं। दगने से अंग्रियों हेरियों के लिए बहुतही हार्निकारक हैं भी है। डीक्टन मेरिका सरकाने एककर प्रकृतित प्रभा, सा हि भाजकत किम विकिता विकास करते हैं, वह मामके भी विकास मही है। वह में अरहतरभ्य 'गहान्ते, धमहुने हणनाथां और भारतर सम्मानिवीहा समृता दे ' मर क मन्द्र। मन दे कि रन या विकास मानवार अहमा कोई from that were go not are as an organic with \$15 \$. बहुती हरते अपन्या पाच्या के द्वार आव्या बहुत संच्या हुआहे. diegrate : w witte deret ungebriet.

विकिन्द्रपार्टी रोट दे और या टीपोंटे जीवनहीं रहाटा कोई नया उत्तय तिहाते। द्यः मोत्यक, विन्होंने "बौरियेमोंक इतिहात" नामक एक बज़ इन्द हिसा है, बर्ते रै-रन कोपियाँका दितन सिपेक प्रयोग करते है. हमाता हात या अञ्चमव उठना संभिष्ट नहीं बहुता। क्षेत्रिभी प्रत्येक मात्रा रोतीची संबोदनी शिष्ट पर एक सन्य प्रयोग सीर सबुनव नाम है। ता॰ सर दालुड, डिन्ट्रेने प्रदृति और शोपीय सारिक्ट सम्मयमें पर्द सच्छे अच्छे प्रस्थ किरो हैं. बहुते हैं-हमारी औदिवियों स प्रमाय अलग्त कविधित हैं। युद्ध, महा-मारी और सराट कारिके कारण तक टक एवं निवासर विवने महासा मेरे हैं, उन्हें बड़ी क्षिष्ट कोपिपिहें प्रपोगते नरे हैं। प्रे- बाइरहाइस पहते हैं कि िशत विकित्तरों से अनेशा वन अरिशत विशिक्तरोंनर हेता दहीं अधिक विभाग है दिनहीं विकित्ता देवत बहुमरस दिमेर होती है। सभी देखीं और समदोंने उन रोगोंने नमसा विधारपारमे हे बर्ग विधव पहुंबर बाम दिया है। टाइट टान्सन को चिटिचान्तमन्यी एट प्रतिष्टित प्राप्ते समाप्त हैं। बहुते है-अपने बहुत दिनोंके अनुमारते में यह बात कह नगता हूँ कि चाँद संनारमें केंद्रे विक्रियाह, दर्शतु अभार या दक्ष वेदनेक्य न होता ती आदरताही क्षेत्रा रेग गुन ही बन हो बादे और मृतु-इंद्या भी गुन पर बन्धे। क पेरिस हे कहार होगीत बहुते हैं-इस समय हम दोग बड़ा हैं। मूत बहा रहे हैं और बारे हर सबल्या प्राप्त सरका साले हैं की हमें बारेस पार्च बहुत देना बाहिए।

्रित्युटमें प्रोक्ति कार वर्ष नाम एक विकित्य हैं, जिल्लीने कार्या वर्षों के विकित्य करते हैं उत्तरण ओपियों की निर्वाक्य कार्या और तब तिम ओपियों के विकास कार्यन की स्थापन मार है कि, बाक्सी कार्यने में

कता का एक प्रोध दानिक त्यांच हुनके कालावार प्रोसीय हैंट बा साम पा उनके एक प्राप्ते उनके बाद को साम देते हैं कि बाद बारे हैं 'क उनके प्रेपिक को प्रतिस्था को देवी की दर्द प्रमुख्ते देवा की बादी काइनक रहेच को है . के दिससे उनके प्रतिस्था पर बोर्ड् सामार्थिक का नहीं है जाया की बाद के दिन के देवी हैं . सामार्थिक का नहीं है जाया की बाद के साम देवा है के दिन सामार्थिक हो है जो की हो में संबंध काइनक स्मृत्य करते हैं .

विद्यार्थियों ही बुद्धि नष्ट दर दी जाती है और उन्हें प्राकृतिक प्रवालियोंका अपन-यन करनेके लिए इतना अयोग्य बना दिया जाता है कि उन्हें फिरमे उसके बोग्य बनवेमें कठिन परिधमार्थक अपना आधा जीवन दिना देना पण्ता है । सर कूर-रका मन है कि ओपधि विज्ञानही उत्पत्ति मिथ्या कारना और दिन पर दिन बदती हुई हत्यासे हुई है । ग्री • माहका मन है कि समन्त दितानोंमें औपनि-विज्ञान सबसे अधिक अनिधित है। एडिन्चराई मेडिस्ट कालेजके प्रो• प्रेयरीने नहा है कि चिकित्सासास्त्रमें जिन बातोको सत्य माना जाटा है उनमेंसे ९९ प्र<sup>ट</sup>ी सेकड़े मिथ्या है और उसके सिदान्त बिटकुल ही भोड़े और भेदे हैं। प्रो॰ कारीन कहते हैं-हम यह नहीं जानने कि रोगी हमारी औपधियोंने अच्छे होते हैं या प्रकृतिमे । सम्भातः उन्हें रोटीहरी गोलियाँ ही अच्छा करती है । सर रिचर्डस-नने यहा है कि ओपधियोंके व्यवहारने सम्बद्धोगोंकी आयु बहुत ही कम ही गई है। बा॰ टाइटमरा मत है कि संसारमें सीन चौथाई आदमी दवाओं के नुमरोंने सरते हैं। मान्सके प्रसिद्ध द्वारीर-बाइबनेला मैगेडिक कहते हैं कि-ओदिएयेंकि विषयमें संसारमे किसी को कुछ भी जान नहीं है । रोगको दर करनेमें बहुत उँछ सहायता प्रकृतिने ही मिलती है, डाक्टरोंस बहुत ही थोडी सहायता मिलती है और बढ़ भी उस दुशामें जब वे किशी प्रशास्त्री हानि न पर्नुचार्वे । डाक्टर शीम-सर जो कई विभविद्यालयोमें चिकित्या-शास्त्रके अप्यापक रह चुके हैं और औ भीपधि-बाह्यके सबगे बड़े झता माने जाते हैं, बिना ओपधिका चिकित्माकी प्रभंगा वा निन्दा करने हुए एनसाइज्रोपेडिया एमेरिकनामें किराते हैं कि औप-थियों हो निर्पंदताका सबसे बच्छा अमाण यह है कि उन्नासवी दाताव्दीके आरंभने टायपादर ज्यरकी चिकित्सामें बडी नहीं भवंदर और उम ओर्पावयोद्य प्रयोग होता था । रोगीडी फसद खोटी जाती थी, उसके शरीर पर छाले जाले जाते थे और तरह तरहरे भीएण उपाय हिए जाते थे ' पर आजकरूर गोंग-बोंको विशेष प्रशासी स्नान रहाया जाता है और उन्हें बटाबित ही शोई ओपि दी जाती है 'इससे यहा । सदान्त निकारा जा सकता है कि आधियावा उस रोगांपर भोई प्रभाव रूप ६६टा अनुस् २० उनुस् खब्दार विदा जाता है। सन्तमे अपन का है के अह अको धारु चित्र सहहै जो अपन ि है जस्य स्थान र

### प्राकृतिक चिकित्सा।

हुन पुर्वेदे पुरुषेट उपसम्ब पाटकोंदे मनमे सामापतः यह प्रभा दश सबता पिट्टे कि स्व फिर सेमोके समस्ता सर्वेताम बीत निर्देश उपाय कीनमा है है क्षाडक्ट अनेक प्रयासकी विकित्सा-प्रामातिकी प्रविति हैं, जिनमें ओपियोका प्रयोग दिएतुल नही होता, देवल कार्य उपनारोंने रोगोंकी शानत दिया। जाता है। दे सभी प्रपातिकों प्राइतिक चिरित्ताके नामसे अभिदित है। शीर जल-विश्वित्सा, स्पराप्त-विश्वित्सा, निदुत्त-विशित्सा आदि शनेक प्रसारको विश्वित्साएँ हैं । इनके आदिरिक्त मेरमिटिमें इ सेनक संगी सीर प्रकारींसे भी रोगियोशी चिरित्ता की जातों है। यद्यनि ये नकी विकित्ताएँ प्राहरीक कट्टाती है, तपापि मध्य रिप्ते देराने पर यह पता रूग जाता है कि रनमेंसे अधिकाराने सनेक प्रशासी ऐसी कियाओं ही आयस्य तया होती है जिन्हें कोई समतदार प्राकृतिक नहीं कर सहता । कुछ प्रणातियाँ भवरम ऐसी है जो टीक टीक अर्थमें प्राप्तिक बदों जा सबती है और समास-विकिता उनमेंसे सर्व-शेष्ट है। समास-विकितामें न तो दिसी प्रकारके कारते. चरचारको बानासकता होती है और न दिसी प्रका-रहे दंब-प्रयोगरी । इसमें कारायकता बेचल इस यातको होती है कि मनुष्य दक्ष समय तहाहे दिए अपना भीजन छोड़ दे, तब तह कि दसे वास्तविक सार स्तामाविक मृत्य न तमे । इसके व्यक्तिरिक उपमय-काल्मे मनुष्यकी एकि दनाए ररानेके लिए इसमें बुछ ब्यायामका भी विधान है।

क्षय इस प्रामालं से क्षेत्रिय-विक्तिसारा सुरुषका प्राविष् । हो ऐसे सह-प्योंडो सीक्षिये जिससी पायन-पाँच सह हो गई हो । उनमेंति एक महुत्य सर्ह सहस्यों मीक्षियों जासर, अपल्य चायस्य सीर द्वारणों से गई। मीक्षि जाली करके कारती मृत्य पहुला है, कीर दूसरा महुत्य केवल दोवार दिगोतक उपवास करके कीर साथे-साल्या दोवार मालक चायर उपवासे मृत्य तीर कर लेखा है। अब आप हो मीजिंग कि दें मीजिंग क्षेत्र में की पहा ! दूसाई पायन अपने द्वारकों मोजिंग हो मा लेखान अपने प्राविक्त और अवासाम करते-बाला ! यह दुई अवासीन नाम और अनुस्व कांक्र यह मिश्चरा मिकस्य हैं हि किस रीमको सीप्य । विकास अस्त्य साम करते हैं सेम दुं से सम्हर्स

#### उपशस-विकिन्हा-

होती मोती शिहादरें पैश हो आती है। क्रिसेक्ट कम्बियत था चेती है हो किंगी के मिरने दर्द होने सकता है। दिलीकी नीद बम हो जाती है तो केर्द तुर्वत और शतल हो जना है। इस प्रदार प्रकृति तो हमें सूचना देती हैकि हम उनके ररभावते विरुद्ध काम करते हैं-उनके नाम नियुत्ताका स्मनहार करते है, पर इन उसकी सूचनाओं पर प्यान ही नहीं देते, जबरदस्ती उसका गना घोंदते बच्ने हैं, अन्तमें प्रकृति भी लाबार होका अन्तामातिक स्पितिमें पहुँच जानी है, और उन दशामें शरीर ऐसा निक्रम्मा हो जाना है कि दिना औपधिकी सद्यायनार्के एक ही नहीं सकता । जब कुछ समयमें सरीर माधारण भीपधिनीका अभ्यस्त हो जाना है तब उमें आंधर तीत्र श्रीप्रधियोंकी आवस्यकता होती है। यह कम बराबर बदना चना चनता है और अन्तमें मनुष्यंक प्राण लेकर हैं। छोड़ना है। पर जो मनुष्य उपरास करता, अधना इल्हों और अल्हो प्रवेगाल बीजें साता, स्वच्छ बायुने रहुना और खुब बसरत बरता है, बहु स्वयं आरोग्य-तारी हिस स्थिति तह पहुँच सहता है इसका अनुभव प्रत्येक विचारवार मनु ध्यको स्वयं करता चाहिए । ब्यायामस शरीरमे नए बतको उत्पत्ति होतो है, रण-परे मजबूत होते हैं, फेफरें, जियर, गुरदे आदिके काम अधिक उत्तमनापूर्वक होने समते हैं और नारे शरीरमें एक नई गंजीवनी शक्ति वा जाती है। रोगीकी पायन शक्ति श्रीक हो जाती है और उसे त्य तुलकर मूख छगती है। और्यापर्या किसी एक रोमको दर करके भी अपने बहुतने धुरे प्रनान और अंश छोड़ जाती हैं, पर प्राकृतिक-चिकिन्याकी अंत्रिपियों-स्वायाम, शुद्द-बायु, इतका और मुपाध्य भोवन शादि-रोगको अच्छा करनेके स्रतिरिक्त वर्शरके और दूगरे बहुतसे विद्वा-रोंको भी नष्ट कर देती हैं। इस प्रणाखामें रामको बन पूर्वक वहाँका सहाँ दवाया नहीं आता परिक उसका फारण दूर किया जाता है।

सुमान्द्र शक्टर ई. एवं. देवीने एक बार कहा था।" दिशी रीमी सुमुक्त देमी भावना न वही हो, हमने वह नामा नहीं बरिक रोग सुधी मर वहाबा। " और वह बान सहस्तान है सा बहुता नह । इसकार-विद्याना कियान हमने सरने, अधाना और शब्दशक है। वह सरस्वाल बेगा मान्न जनम तमा है सभी देगी हों। असरीक्त च्यान के । सभी ने विद्या अवसर पर्योग तमा है सभी देगी हों। असरीक्त च्यान के । सभी बिदिलान्यन्यों ने उनदा समर्थन होता है और यहाँ तक कि पन्न पूर्ण आदि औ अपने आपत्मीने उन सिद्धान्योंकी दृष्टि करने हुए हैंसे बाते हैं । उपनातके विद्यान्योंकी उपनोधिक समार्थाने किए एवने कर कर कीर क्या पाहिए !

### धर्मग्रन्थ और उपवास।

#### रुपवास-विकित्मा-

सा जाते हैं और कपरसे जहाँनक अधिक हो सकता है, दूध साड़ी और मलाईस मी गतानाश करते हैं । रोजके भीजनमें दुगुना और निगुना भोजन बेयन स्मी थिए हाना है कि उस दिन वे छोग बन रहते हैं-अपनाम बन्ते हैं । इसमें देख शोगों हा है। धरमें प्रन्थे। में उनकी आहा केवल हिन और कप्याणकी रहिने दी गई है। इसके अनिश्चि हमारे धर्माप्रन्थेमि विजेख और बान्द्रायण आदि अनेह प्रधारक दूरि बत भी है जिनमें हिगी प्रदारक निवमीर्थपनहीं भी सम्भा-बना नहीं होती । भारतमें पृष्यों ही अधेशा शिया है। अधिक बत करती है और बढ़ी बारण है कि बड़ांकी निवयों साधारणत- उन रेगोरिं मक्त रही। है जिनहे बारण मई परेशान रहने हैं । कश्जियन और अनयच आदि रेग श्चिमीको बहुत कम होने हैं । त्रेनियों ह धर्माप्रव्योमें बेवल अनेह प्रवारि उप-बार्ग का ही कियान नहीं है बल्कि बहु-बाल-ब्यापी उपतासांका भी विधान है। उनके उपरास समादी मान्य महीना तर चारत हैं और बहुत्ते अंशीमें उन उपयोगी भिक्ते तुरते हात है जा आजरावर पाजिसाय उपयाग-विश्वित्रय आपने रेपिन बैंको करते हैं। मुराध्मानीका स्मजानके महीनोमें तीम दिनों शक आपने पर्मान प्रत्यहे शालानुगत बराया रात्र रशन परते है । रात्रह दिन वे बहुन संबे बाद्ध सहनेते सनित कर छन है और नव दिन भर बाद नहीं खाने, रोजा सच्ची-बर्लंड बाद ही सुक्रमा है । इंसाइथेड धार्मायक्वीय की इस्तामाडी कार आहा है। वे उपक्षम है दिन कुछ विशिष्ट पहार्थ हो सात हैं और बहुता बर्द कई दिनों न्द्र तावाम रमान है। नात्मवे यह दि सभा प्रचान और प्राचीन अमीमें उत्थान महा दिवान है और इनक मन्यकि अनुगार शरीर, मन और आग्या तीनीक किए उपसास बहुत है। सामहाबंध है।

जो जान बहुत बहुत को दूस है जिस भराव है। व्यासकों सहा सही है भी देश के उसने भी बहुत रहते हैं । बहुत जा नीत वासी जब कि सहाय कर सन्दर्भक है। जो जो को हो बहुत जा तीत को जो जान करते का सामां कर समय है। जेता रही नाम है। बहुत हुए सरज जी र स्थामां बहुत है। या नीत को नी राजने हैं। ही है। जनवान जिल्ला को निवास के हुए होंगे हैं। की है। जो जान जा तीत करते हैं। वह को हुई है। करता है। है। मार्थ के उसने का राजने का जी है। वह को हुई है। सिंधर मोजन करनेरा रोग बहुत बादमें फैला है । पर प्रार्थन कालमें प्रायः सभी देशीके लेग विरोत्तः धर्मिंग लोग बहुत बोहा मोजन करते ये और प्रायः लेवे चीहे उपवास किया करते थे । किसी देश जीर किसी धर्मिंग लागु, उनले जीर महामांची लागु, उनले जीर महामांची लागु, उनले जीर महामांची लागु, उनले उनला किए थे । भारतके प्रार्थन प्रतियोधि तमस्यादा उपवास एक प्राप्त कंग पा । वहे के धर्मांचार्य्य कर्ष बहुन क्रियोधी तमस्यादा उपवास एक प्राप्त कंग पा । वहे के धर्मांचार्य्य क्ये बहुत के तम पतलाते ये कीर स्वयं उनले अपने अनुवादियों और मधीहा उनके देश पतलाते ये कीर स्वयं उनके अपने अनुवादियों और मधीहा उनके देश पत्ति उनके के कीर स्वयं उनके करने अनुवादियों कीर स्वरंग प्राप्त के किस उनके किस पत्ति हैं। इसका बारण परि है कि आवक्त लेग प्राप्त के नियमीं एक्स अनीह है । इसका बारण परि है कि आवक्त लेग प्राप्त के नियमीं एक्स अनीह हो गए हैं। दो क्या अपने ही प्राप्त वसते हैं उन्हों असिंधे सोहलेन लिए उपनार के विदानों का नियमीं ही लाग उपनार के विदानों का नियमीं ही लाग उपनार के विदानों का नियम होने लगा है।

# इतिहास और उपवास।

सिमानी देश बीर बात है इतिहासने होने क्षेत्रों से बनी नहीं है को करतास-विद्यालों के समर्थक और पीएक हो । मार्ताय इतिहास हो ऐसे क्षेत्रों से भाग है। अन्य देशों में ऐसा क्षेत्रों से संस्था बसा नहीं है। अरब देशमें एवं बहुत बहा विविच्याक है। गया है जो निजा विसी प्रकारिक क्षेत्रिक्षमंत्रों के सिक्ताय बरता था और राज्यातमा रोगियों के दिल्लों के पाम केरक हंगी किए परंत दिया बरता था कि जिल्लों के पुत्र क्या ना छे । ईखाई पाइर्स कीर प्रमानियों बहुपा नगरीत पाइर विवेक्तर बरालों की होर बले बाते थे। और बिमा प्रकार आहार ना बरता थे । मत्रभीय होने स्वयं ये एवं राज्य में मुस्से ना प्रकार था वीर देश से मार्गित बाद में कर्त्यों हत्त्रों पाई सहस्य में सुद्धे ना प्रकार था वीर देश स्वार्य का में कर्त्यों हत्त्र के प्रकार करने के उत्तर का प्रकार का मार्ग्य है। यह सहस्य करने था पर के अपने साम्य साम्य का मार्ग्य हो मार्ग्य है।

#### पशु और उपवास ।

#### पशु और उपदास ।

बरुपा जारेमें एकान्द्रमें विका आहारके पड़े रहते हैं। बाड़े मर निरहार रहने पर भी उनहीं दक्ति बहुत ही बन पटती है और बाइके अन्तमें वे बड़े आतन्त्रते विवासे स्माते हैं। रेंगनेर हे बीर हो बादि हुए बादिह समय दक बाहार न मिते हो हन्हीं राखि विश्वी प्रचार शीप नहीं होती । रीजेंडी राहिस्पन्त मत-बारे शरित्वे निकरी हरती होती है। बर्सीटे देखेंने बाड़ेरे दिनोंने रोठ प्रादः बार मानि सान्ते मीदनें निरुद्धर पड़े होते रहते हैं। इस बीचने पदि होई उन्हें होते हो वे बहुमा उने कार दावनेक ही प्रयत्न बरते हैं। यह बात हो सुनी सीम बारते हैं कि रोगी होने पर सब प्रसारहे बाँद साहर होड देते हैं. पर कार को करपूरण दिए यने हैं उनके यह भी किस होता है कि पह समझ सास्य बनाए रहनेके विचारते भी समय समय पर उन्हार दिया करते हैं। हर मैक्टरन्य एवं होयस इन्हें नवले एवनर एवं बहुद की सहस्त्री छत्र पत्ने नोपेटे पदासाठे पर्य पर वित्यक्ता। उनके विलेटे उत्तय हो रच हक्त या उसते यह सदुसन हुका या कि सब इसते एक सी हों। मारित न बच्चे होगी । मिरेत ही उनके हुँह और नाकते बहुदी बाता बहुते तमी भी भीर का बिटाइन सम्मत हो गया था। हुए उपस्पित सैनिहोंने हाइस स्टारको समारि हो कि बाप पीटी सरका हो। इस महेरा सहराते एक स्रहे। पर दल्लेने उन होरों ही बर बाद सीमारन बी कीर दन बतेहरे एक दौरेंदें समार पर से बादर क्यों पर अपने उत्तर-विद्यालयी परिका दरसा नियम हिया। दीप दरने पर नाइन हुआ या हि लाई दी दीने और होत पर्वटर्स हर रहें भी भीर दिन बहिनामें दर हीन हेत था उनने निद्ध होता म कि लाहे देलों पर में बराद चेंट पीचे है। उस कर क्षेत्र उनके बौरन्डे लिया है बर्टन ल्लाब हा-बाँग बाहेंने बिर्टा बड़ा हुई सीदा रता। पर इसी कि मोरे कर उसी कर र निर्देश के वह बहुत्ता बनी ही रहा हेन हैंने कहा जा साने पन हिना प्रशते <mark>मेरहरें हा</mark> स्ति । बा बेरल रन रण या या जा कि हा स होगा भी नहीं हुन या अर्थन प्रतिकेषा अने हा एक शास्त्र प्रस्ता है। ह्यांसी प्रसी कारितो स्थल । जारी आर शाले हैं है तर व की दिल प्रकार के को अने अगर या या से वंदर का स्टार के

# चिकित्सा और उपवास।

अप्राहतिक मनता आए हैं, इन सब बिकिताओं में विश्वी न विसी क्षत्रया सीर विसी न विसी रूपने उपरास अवस्य कराया जाता है । रोगीका भीजन परिभित्त कर देना तो चिकित्सक साप्रका मूल-संप्र है पर बहुतसी क्षात्रमाओंने वे उपरासकी भी बहुत बड़ी क्षावसकता समसते हैं । उपर क्षादि बक्तमें रोगोंके आएममें हो रोगीनो समये पहले धरायमेन उपनास ही बराया जाता है और उटने हुए करको छेड्ना बिनी प्रकार ठीक नहीं रमात बाता । यद्यी बहुतमें ऐसे ग्रीबॉन रोगी भी निस्तेने को राहसी योही हरारत होते ही नदेरे दोचार गुएक दमानी पी डाउँगे सदावि कोई इक्रियान उनके इस कृत्युकी प्रशंसा न बरेगा । अनेक रोगोरे आरंभने की इस बात्य है। पर-दिस्ता होवर प्रकृतिके बुध नियमीका पालन करते हैं, क्योंकि स्टि हम स्वाह प्राप्त न वरें तो प्रवृति हमें बड़ीर दंद देती है। पर क्षांने बाउ-का अब रम एन रियमें वे पाउनी कुछ शाम द्या पुत्रते हैं तब उत्तीता शति-कता बाने समारे हैं। इसरा बारण यह है कि उस समय हम उस स्थितिये क्षत को है कि में प्रशिक्षण हमें हुएन है नहीं क्षत हुए बादने उसाना क्ट किएल है। धरेह रोगोंदे कारमाने वय टाइगर, देव या दर्शन करने रोतीको एएएम बराय है ही झाने रोपका और बहुत कुछ पर बाता है। बदि रेचोडी एके विवर्धिये बुक्त और समयत्त्व बहुरे दिया। बाद-की न सी हिन्दे प्रकारते दक्त है जाय और न किनी प्रकारत में उन-नी असप से द्याद्या तीप्र रोज्यात स्वरण ते । पा परी काम्म में तार है प्राकृतिक (रहा रही। देवरे ( प्यान्तिक प्रयोग बार्य शासन है दान है।

्योत के सार पता ता के तह तह कर करती जियान है हिंग स् सिर्मा स्वारंत जन के के कि कि कि सिर्मा स्टूर्णिय हैं के है के बे तह के कि कि कि के कि कि कि मान स्वारं राज्या ता कि के कि कि है कि है हिंग्या है कि कि कि तह सार कि कि कि कि कि

### **एपवास-विकि**रमा-

सम्प है। कोई होंग्र वा विद्य तो आने होगीको दग बाग दियोगक विश् नीजवंद रम शहना है, यह दिशी हाम्यदों लिए ऐया हमा सम्प्रकर है। स्थाप हमीने की निर्माद होएं क्योपित राज्य की रिमें कुए देंग पर है। वे सोग बसदों है कि नीइ तेगों के लिया प्रदार की रिमें कुए देंग पर है। वे सोग बसदों है कि नीइ तेगों के लिया प्रदार का स्वाद में दिश आपण, ने उत्पाद का मानियों नाम नहीं उन्हान। अभी नजनह इस पर दिल्का क्या जाना करेंगे कि उत्पाद और ना-सामा अम्लि नजनह इस पर दिल्का क्या जाना करेंगे कि उत्पाद और ना-सामा प्रमाद दिल्का उन्हान है। से इस का सामाद वह साम दून न ना की मानिया होता कि उत्पाद की दुरू है। भीद हरेगा की निरा प्रदान और देंगे उन्हें नाके स्वाद और देंग या दिल्का दिल्का

#### आपूर्वेद और उपवास । अस्य स्टब्स्स स्वाप कार्योंने यह क्यार देणां मी भर्तास्य नहींगां हि

जाने पर यह दिना भोजनके नहीं रह सकता । यह बात वैधक्के कई प्रन्योंमें हिसी हुई है। भावप्रकारानें दिखा है कि संघन घरनेते दोप नष्ट होते हैं, जठरात्रि दांस होती है, परीर हलका हो जाता है और भूख बढ़ती है। जब कि दोपोंहांसे शेगोंको साथ होती है और लंपनसे दोपोंका नास होता है तब इस सिदान्तके माननेंमें कोई संकोच नहीं हो सकता कि टंपनसे रोगोंका नारा होता है। मुप्रतने यह बात स्तर रूपसे दियां हुई है कि दिस मनुष्यको अप्रि और होच धीक दरानें न हो. संपन्ते उसकी अपि टाक दराने आ बातो है और उसके दोपोंना परिपाक हो जाता है। पायात्म हाक्टरोंबी सम्मतिक अनुसार पहले एक स्थान पर यह बहा जा चुका है कि रोगी जब आहार छोड़ देता है तब उसकी साहार पचानेवाली शक्ति उसके रोगका शमन करनेमें रूप जाती है और उस दराने वह राग्न नीरोन हो जाता है। पायाल टाक्टरोंके इस सिद्धान्तको पछि रमारे यहींके प्राचीन साखाँके इस बचनसे भटामीति हो बाता है-" साहार प्रचित शिसी दोपानाहारवर्जितः।" अर्पाद आहारको अपि पचाती है और जब पेटमें आहार नहीं रहता तब बह दोघोंको पचाती या नष्ट करती है। इसमे पट बात प्रमाणित होती है कि खाटी पेट रहनेंछे दोषों या रोगोका नाश ही होता हैं: निसहार रहनेसे सर्धरको काम ही होता है, हानि नहीं । मानप्रकारमें किसा है कि चरि दोप साधारण ना मध्यन अवस्थानें हो तो क्षंपन बरना ही क्षेत्र है। च्चके मतने संपन्ते द्वारा पायका दोष चात दिनमें, वित्तका दोष दस दिनमें और कफ़रा दीप बारह दिनमें पन जाता है। यदापि दीपको मर्पकर अस्थामें उक्त प्रन्यके क्तीने संघनकी आहा नहीं दी हैं, तपानि इससे हमारे सिदान्त पर किसी प्रकारका दीव नहीं था चक्रता । कोई दीव खारम्म होते ही महामवंदर वा टप्र रूप नहीं पारण कर लेता। पहले वह साधारण या मध्यम सदस्यांने ही रहता है, इम अवस्था तक पहुँचनेने इने इस समय लगता है। मदि दीवके आरम्म शेते ही उपनामका भी आरम्भ हो। जाय ने नियम है कि दस दौपका नाम ही। होगा । सुभुतके अनुनार ते धाराच्या हत्या करनेवाली सभी कियाएँ संपन्ते भन्तर्गत सा जाता है और बरकन बायुनेबन सौर स्वायाम सादियों भी रूपनके भन्तर्गत ही माना है। याद किमा रागांड पेटमें बहुतसा अप्र हो और ै क्षप्रको बमन या विरेवनको महायतामे बहुर निकास दे तो उसकी ।

#### उपवास-चिकित्सा-

रंपनमें भी नहीं बटटर होगी, क्योंकि कंपनकी महमताने उठान अप पाफेरें उत्तरे कहीं अधिक तथान करणा, दिनाना समय या चिपनने करणा है। क्योंकि और स्वापाम अस्ति में देशोंके मारा है होगा है। इस विधिमालेंके रंजनके अंगतन माननेते कंपनका महस्त और भी वह जाता है और उपले पिट होता है कि वह बहुत हो उत्तराहर किया है। गुपने बतुमार कंपनने जारता मारा होता है, असिका चेपन होता है और सार्थ इच्छा हो जाता है। उठी अद्याप यदि स्वयन्त उत्तराज सत-मुक्ता स्वाप उदीन रिटिये हो, मूल पाण न सही जात, सार्थ इच्चा जात पड़े, अस्ता और मत हही और इस्तिरी तिर्वित्तर और दुखी हो तो नामाना पाहिए कि संपन ठीक और उदीना रिकिये हुआ है। यही बात दूसरे करनेते हम प्रसाद बढ़ी था नकती है कि अपनी सर्वक और निवासकी करना पढ़िले हम प्रसाद बढ़ी था नकती है कि अपनी सर्वक

जरहरी द्वानों तो कंपन्यों कारीन वायुक हो गई, बांक बहुत कारायक मी माना है। बदलरोक बढ़ा दि कार्नों क करका दस कारवारी प्रहानां के पेकी जातं। विदेश आग दे कि जरहे कारामां कंपन करों। दैयहमें बनते, विदेश किरदर्शांत (इंट्यह्नांका) कीर दिगोरिक्त में बार प्रमादती मेंशुद्धितें मानों गई दें। बच्चाद्धतों अपने बच्चे जाती है, पर करावारों वाया है इंड हिंद त्वारा कार्या के पार्ट करायों कीर देश मान है। बच्च कीर बामानी करों है कि द्वारा कार्यों देश कारायां ती तिकर हिंद करायों के मून दरे हैं के बीर सामहे बार्य मिलार दारिक दिनों ने क्यारामां के कर कर कराव करों है। साम दोगारिकों वचने, जदशीमों दीर बारे और सार्थोंद हिंदोंसे ग्रंड करोंके किए जैवारों कारायका नहीं कि जे होन क्रीति है। इस क्यार पर ब्हर्णोंक एवं कारायोंनी कारायका नहीं कि जे होन क्रीति में मह करते हैं

जिन पान्त्रप्य प्रस्टोने उन्हाम-विद्यास आहित्या दिया है व उपान-बाइमी रीमोर्स करा पुद्र कर देने हैं । वैदाने मन्त्रीम का उपराम-वार्य प्रेक उन्हाह ने नेवा विद्यान है। यह नामें अप अपन मन्त्रा प्रसाद कीर यह बद्ध मन्त्री है नेवा नाम दाराज सं उपान है जो है। उनके आर्थिय वैदाकी प्रभाव को भी प्रदेश हैं। यह ने व प्रतिक्रम देन प्रदार कार्य के जिसमें बरुद्दा नारा न हो; क्योंकि आरोग्यता बरुके ही अधीन है और यह सब साम्पेकन आरोग्यताके लिए ही है। उत्तरास्विकत्साके आविश्वरातिकों का भी ठीक यही सिद्धान्त है। सारोग्य यह है कि दरवाससम्पर्यों सिद्धान्त न तो हमारे आयुर्वेदके लिए नये ही हैं और न हमारे यहींके दरवाससम्पर्यों सिद्धान्तीके किसी प्रकृत प्रतिकृत ही है। आयुर्वेदसे पार्चान्य दाक्योंके दरवास-सिद्धान्तीका सव प्रकृतिकृत ही है। आयुर्वेदसे पार्चान्य दाक्योंके दरवास-सिद्धान्तीका सव

# प्रकृति और उपवास।

पिनियामें उपरास-विकेत्याका काविष्या, बांक में बहिए कि पुनरवार ऐसे होगोंने किया है जो अपने जॉवनके आरंग-काटमें बहुत ही दुवंत रहा बरते थे और मुंदों तक तरह तरहरी दयार्स करके अपने जॉवनके एकदम मिता हो चुके थे। उन होसीने वब देशा कि कोमियमित हो गो किया है तर उन्हें होते और मुता है ओमियमित हो गोगों मंदन और भी बढ़ती हता उन्हें हिते और मात कि ओमियमित हो गोगों महाना की सभी बढ़ती है तर उन्हें किया हों। वह हो गोगों में पान होंगों हो तर उन्हें किया हों। वह हो गोगों में पान कोमियमान में हो। वह हो गोगों से पान और किया क्षा हों। वह हो गोगों से पान और किया क्षा हों। वह हो गोगों से पान और किया क्षा हों। वह हो गोगों के वह क्षा के हिता क्षा और अपने हिता क्षा हों। वह हो गोगों के वह क्षा के हिता के लिए के लिए

चापारम समतका आदमी भी बढ़ बात मही भीती समझ सहता है है बदि महाम और विधेषत रोगोंची भूस न ही तो अबरसती सिकांमेले सही-स्का बहुत आन्ति होता है-जमें बड़ी होने पहुँचती है। उसर सिस्दर्स, अस्तव आदि बहुतके रोगों और यह तह मिलानिक विस्तालीके कारण में महामद्या

### उपवास-विकिग्गा-

मूल मारी जाती है। उस समय चरीरकी दाक्ति बनाये रखनेके उदेखने जो हुए शवरदस्ती साया जाता है वह शक्ति बनावे स्वनेदी भोग्रा उमे विगाइना प्रारंम कर देशा है। उस अवस्थाने मन्ध्यको इस बात्रहे मिथा। असमें व फैंग अपने भारिए भिन्नो चार रोज भीजन न मिछनेडे दार्ण ही हमारे प्राण निकल जर्मी । हमारे लिए अप या जिल्ता बरनेका कोई कारण नहीं है। प्रकृति हमारी गर्ने मई: रक्षक है। बद् बहुत अच्छा तरह जानती है कि किस अवगर पर बस होना चाहिए। प्रकृति-देवीको गोदमें प्रकृत सुसी और स्वस्थ बननेका अस्यास करी, रोगा ६ विद्यान दृत करनेहा हेतु या कारण समझो, विषडे समान कार्र दक्षाओं और देने नालर'हे कारण होतेशके भीषण कहोंने बचने और एक वे दिन इ थाउंगे बार्र दिक इट गहनका अन्यान करें और तब देखी कि तप त्रहर्भ दुर्वन्त्राओं और र गांग मुक्त होकर तुम दिनती जय्दी असम्र और सन्दुष्ट हैं आहे हा । यह रहना, हमें जिलनी झाएंदिक बेहनायें होती हैं के सब हिंगी न कियों रूपने प्राकृतिक 'नयमें'का उत्पन करनेके कारण ही होती है। जी मनुष्य प्रश्तिक नियमाका राजन करता है, प्रश्तिका मनन कर के क्याने आपके उरा पर छाड़ देना है और क्षण्ड समय इसे छ'ड़च्य हिसीखी सहायना मही हैगा, वर्ष मन्त्र बना सम्बद्ध न स्वत् अवह बुद्धमान् और मन्त्रे उपारह सुधी है। मान है वह भी बात स्था कि त्यत तरहरी दताहरोंकी पुहिर्देश सामा, श्रीदिको पान्न, वादिका जगारना, नदस्य समयाना स्मादि वाने सनुस्वाह हिंगा बनी मानावह नह ह तरन. शरिक मृत्र प्रहतिमें हैं मेर है और उपन यान्त्र-रायम तथा रक्षम आ'ड में प्रश्नेत नियमानुगर ही ही सदला है, धार्य क्रमी का निमानेन्द्री महारह-विकास किराये बद बात बद सकते हैं कि डडिया के नेपानाच्या त्यार कार्याकाच्या कार्यात्र कार्यात्र कर्यात्र कर्यात्र क्यार्थ महे बहाराम अपनादर्श किर्मात्य कार्यात्र अध्येते अपने हैं, यह क्ष्ट्रेय पूरायत्र कुछ मात्र की भारता कि उस नाक्ष्य शामिक बीटायाल्य की सहसे उन्हों केरियां कीर बीर कहर हा हाता है। अवसा दिसा दानाने बीह इस क्षेत्रपुर्वा कीर वीरक देश में हैं । इसरे इसे एता वह अवसीद उद्देशनाम अवस्य हीता है। र्देश वास्त्र । वद् । । । । । व्यादा की व्याद्विक साम् da see is - r - area send are to 41 2 M . O. C .

### शरीर और उपवास ।

ह्याचीर-पास बेताओं से मंड देशि भोडन प्रवासि दिए अपने एपीता। इंपन-पासि पर हमें उतन ही बोह डाइना बाहिए वितरेने हमेरे एपीन रवा बाम महामादि चटता रहे। उस पर मार्थ और आवासरापी अधिक मेश इन्हर इन्हर अन्यय और हास बरना एक प्रसार्थी आव्यार्थी है। बह है। हुई माधारम और नियम्नदिर बामई। बात । अब विरोध अपन्ते और अस्ताओं हे हाँदिए। असे एएएडे पोड़ी देखें दिए रहे देपर समा होर्रिटर और पहारापको स्टोइना मानिए। पर्दि अर्था चरनेके कारण समेर्यक्री बहुतही बूल और गई भर जाय, उनहीं दीवरहीं दोवार हि निरम क्षार्य, एयासा गुरु क्षेत्र हटहर विर पड़े अपना इही प्रहारका और कोई ब्यायद उपन्तित हैं। तो विवरिए कि इस समय आतका क्या कर्तन्य होगा ! आप पट्ट रहोई-मरहे सड़ पुरस्तर गर्द और भूतवे सार बरेंगे और टमहे हुटे हुए अहोश मतमात करके उत्ते काम बताने पाँग्य बना देंगे क्षया। दुरन्द रनोद्येको क्षाप्त देंगे कि बर एक हुटे पूटे और यन्दे स्थानमें ही दुरस्त आपके किए स्मोर्ड बनावे ! उत्त समय कार भंजारमें रक्तें हुए मनू, बने, शुरू का मिडाई आदिने क्षरता बाम बल हेरी या राजका तरह बहिया दोल, मात, बड़ी, तरकारी, बढ़ती और रेड बादिबी कामा रहेंने ! एम पहले ही बह बामे हैं कि प्रहान हमारी सब आवाय बताओं के समतती है और उसकी पूर्विके बनाय पह पहतेले ही कर भी रसर्ता है। हमारे दर्शर के भीतर चार्या आदि अदेह ऐसे पहार्य भीर पहे हैं को आनासकता और अञ्चलके समय गड़ी सरकताने हमारे प्रशासनको प्रयान क्षावायस्त से पूरा बर मस्ते हैं। यह दे हुई दक्त समयसे बात जब सिक्सी क्षांप्रदे और कामीते तुर मेठ बुद हो और वह अपनी खामाबिद स्थितिमे पहुंच हर अपने निम्महत्व कानके दिए तैयार बैट हो। हेंग और म्याधि आदर मन्द्र ते उमे सपन न ए शांच दोषीरो नड रहतेने ही समा देनी पहले हैं उन दर में यद हमें उसने कोई और काम ले उसदा बल किसी कुछरी हरण हमादे ने भर कर सम्मव है कि वह हमारे शर रहे दीपोट्टें बहुर न्द्रतने यान्य दरन्य समार्थया उस अपस्थाने हमे यह उद्योग है है

#### शारीरिक वट और उपवास ।

प्रिने को रोड़ों संविधीने दिनमें तंत तोत और बार ना पर भैजा प्रिने करने आदे हैं और एडप्प दिन मेजन व जिन्होंने काण जिल्हा हारी एडम्हा विभिन्न पर जाता है, अने मनो उपाएको सम्मानी तहा हुए होंने प्राप्त उपास हेंगा बहुत ही हमार्थांक है। तिम दुस्के लेगा अपनी ही प्राप्त मनने हो जब मुस्के केपीने अस्तानी अपित मुक्तिन कि मार्था पर्वेत प्राप्त मनने हो जब मुस्के केपीने अस्तानी अपने महिन्दा कि मार्था है पुत्र महाजीने नहीं समझाने जा सहते हैं कहा बहु के हो के मार्था है भाग्य नहीं है। प्राप्त केपीने कान्य तहाई प्राप्त है हो करना पुत्र प्राप्त केपीन कार्य स्थान केपीन अस्तान है। इस स्थल पर करीं हाओं पर निकार होना जावना।

अराल भादिके समय हम लोग इजारों आदिमियोंको विना अन्नके मुखें माने हुए देशने और मुनने हैं और इसी लिए उपवासंत्र सम्बन्धमें सबी पहले यही शका हो। गरनी है कि बिना अन्नके मनुष्य अधिक समयतक जीविष नहीं रह सकता : इसलिए उपवास और भुरते मरनेमें जो अन्तर है उसका बहुँ बतलाना उचित जान पड़ता है। पहले बतलाया जा चुका है, कि प्रकृतिने हमारे शरीरमें बहुतना गेसा सप्तान भर रक्ता है, जो निशेष आवश्यरकाके समय हमारे काम आ सकता है। जब हमें अन नहीं भितना तब हमारे शरीप के उसी फालत सामानस हमार रूप चलता है। इस देशमें बदराज आहरे समय बहुतरे सोय सी सी isa तक पाना भन्न और १६६ ज १ है। अन्तर्गत साथ इससे सी आरोप क्षेत्रीत हानस्पर र रोग है। तत स्थलन प्रवास संस्था र जाना है. नेहरा भारत न है जीर इ.सर बैठ जाना है। इस जारी रह न सक महन् कप्रधारती है। इस संस्थान के प्रदेश मान उन्हें पार में अब जाता है। फाल्क्ट्राजीसके समामा हो। तथा सर सर्मासकः पाषणा स्तास्त सामा न स्वासा है। जो हम र शरपर अपन्यस्थ अन्। हु तीर अनस रमार २४३ अगदन हुआ है । मनुष्य उमा समय भरता है दर के अरोबके शास्त्र अधाका समाप्तक बेटन खाइ ्ति । प्रथम अभे भी भण र चन्त्र । जब रोम सन्युक्त शरण के आवस्यक्त

खंडोंसे पेपणका आरम्भ नहीं होता तब तक महत्य केर प्रहमण है। होना है, पर आवरयव संहोते येचयाने सम जानेरे उत्तरान उसरे गरिस्की दर्श हाना एक रहती है। उपरास्तराठ वर्गी समय तक माना जाता है जयतर वि. धर्मरवर पेपाय उमरे पालन पराधी पर होता रहे। पर अब आवायर शंबीकी शैका का आव तव वह उपराम नहीं मेलिर सेखीं मरना है। आजार ऐसा बारी नहीं सना गया हि बेपल दो सीन दिनतर अंग न मिटनेरे बारण ही बोर्ट मनुष्य मर सथा है। उपासके पारण मतुन्यपी नियनित गनय पर भते 📢 योडी बहुत भूख सम जाम और उसके उपरान्त बुछ और समय दल जाने पर बुह स्यानुत हो उठे, पर उनकी बद् ब्यावुटता अधिक समय तक गई। टहर सकती । उदी है। हमारे मरी(के फाल) बंधों हे हमारा पोपण आरम्भ होने संगमा हमें ही हमारी व्याप्रसाना जाती रहेगा । यह व्याकुलता पभी विसी समयमें एवं या दो दिनमें अधिक नहीं क्टर सक्ती । इस स्थितिके उपसन्त जैसा कि आगे चलकर दिस्तत क्यमें बत-लामा जामगा, मनुष्यके ग्रारिके फाल्यू अंश और उनके साथ रोग, विकार और दीय आदि पचने समते हैं। उन सबके पच जानेके उपरान्त मनुष्यको एक बार फिर भूरा रुगती है और वही भूख वास्तविक होती है। वाई उस समय मन-ब्दरों भोजन न मिठे हो फिर उसके सर्रास्के आन्हणक अंशोंको बार्स का जाती। हैं और इसके परिपानस्परण उनका करियन्त है। जाता है। यही कारण है कि एर विश्वन्ते उपनाम और भूकों मरनेश अन्तर ब्लळाये हुए बद्दा है कि-" उप-पागका आरम्भ भीजन छोड़ने और अन्त पास्तविक भूराते होता है और भूरते मरनेरा आरम्भ बास्तिविक मूख और अन्त प्राण हुटनेसे होता है। "

जो होग बहुत मीटे हो और अपनी मीटाई बम बरना चाहते हों, उनके तिए उपमासने बमुबर उत्तम और सहस और बोई उमाय नहीं हो सबता। इससे उनकें सर्धारना बहुत मी फाटकू बस्या और इसर पहायों हो समाप्त हो जायगी। सुरीप और अमोपन आद देसीने बहुतन कार्गोंने केवल उपसासकी सहायताते अपनी बहुत मी मीटाई बम बर दी है और वे आगको अपेशा बहा आपिक सरहनाते बहुत मी मीटाई बम बर दी है और वे आगको अपेशा बहा आपिक सरहनाते

उरप्रासके आरम्भने हु भरीर दुए शीण अवस्य होने लगना है पर उससे दारीरको साम ही होता है ह"न नहाँ । अनुभवने यह बान भी सिद्ध हो नुका है

#### उपवास-चिकित्सा-

कि राजामदालमें क्रिय अवस्थाओंमें मनुष्यका शारीरिक वल आधार्यमासे वर साता है । स्वयं डाफ्टर मैकफेडनने, जिनके प्रत्यसे इस पुस्तकके दिसनेने बहुत सहायता मिली है और जिनका उपवाससम्बन्धी निजवा अनुभव पाउड़ीको आसे थलकर बतळाया जायगा, वह प्रभाव जाननेके लिए एक प्रयोग किया था जी उपवासके कारण शारीरिक बल पर पहता है। उपवास आरम्भ काने हे दिन ने समीन पर चित लेट गर्ने और अपनी दोनों ह्येलियों पर उन्होंने हुई मन इम्रनहे एड थादमीको सङ्ग करके लेटे होटे हाथों हे बल उत्तरको ओर उठाया । उस दिन वे उम आदमीको छातीम भाग तीन ही बर ईव कपर उडा धके थे, पर उपनामके अस्तिम और सामने दिन जब उन्होंने उसी आदमीको अपनी हपे<sup>डियो</sup> पर सङ्ग करक उमे उत्पादधी और स्टाया तब बहु मनुष्य उनके स्थीर्थी पूरी उँचाई सक-छातीन लगभग दो पुर उत्तर तक-उट गया। धाराम ही बाक्टर महाद्ययने उपनामकालमें व्यायाम नहीं छोड़ा था और निग्य वर <sup>दस</sup> मीलका चकर रुगाने रहे थे । इसी अकार एक और आदमी था, जो ठार महे प्रथम दिन आध मन बजनहां हैंबेल अपने कृत्ये तक भी न हटा सहता में? पर हडीम दिनोन्ड उपराम बन्नेड उपरान्त उपने बही बेबेन शिरमे आर उपनी हैं गई तह उराया था, जिल्ली हैं गई तह हि उतहा हाप दर तहता या र

#### मस्तिष्क और प्रपदास ।

कुछ भोनीय यह यंचा हो नहती है कि उत्तरनान्याओं यांत्रिक्य हात देश कारतीत है भारत वात ती चित्रुक मार्थे है कार नार्व्य हुए देश का उद्यानीयकार सात्रिक मोर्थ नार्व्य कारती है, बात है कि इस मार्थ यांत्रिक देश को यांत्रिक हात्रा प्रसाद मार्थ मार्थिक हात्रा है कि इस मार्थ यांत्रिक देश को यांत्रिक हात्रा कि मार्थ कार्य कारती है। कारता को जाता नार्व्य कारता कार्य इस मार्थ को भारतीय मार्थ हात्रा को जाता कार्य कारता कार्य इस मार्थ कारता कार्य कारता को जाता कारता कार्य कारता कारता कारता कार्य कारता कारता कारता कारता कार्य कारता कारता कारता कारता कारता साएकी क्लोंका समूह मान दिया जाय, तो मस्तिष्क उन क्लोंको चलानेवाला प्रधान हैं जिन हर सकता है। जीवनको सारी द्वारियोंका उर्गम मस्तिष्क ही है। रोग या निराहारके कारण उत्तक कार्यमें किसी प्रवारका व्यक्तिका नहीं हो सकता । मस्तिष्क ही ही सकता । मस्तिष्क किस समय कार करते करते पर जाता है, उस समय उत्तकों पूर्व हुई श्रीफ जाराम करने हों है, वाँकों जा पैउनेसे नहीं। रातभर काराम करने हों है, रातभर काराम करने कारण मस्तिष्क ही और एकता सारे दारीरकों गई हुई राफियों तैहे आती है और प्रावतकाल महान्य किसने करिन मानसिक या राहिरक परिध्यम करने योग्य हो जाता है। परीक्षा और अनुमत्रसे यह मी सिद्ध हुआ है कि प्रातत्काल जलपान म करनेवाले होगा जलपान करनेवालों ओपेसा अधिक, और रातकों भोजन न करनेवाले होगा भोजन करनेवाले होगोंकी अधिमा अधिक और सारी काम करने समर्थ होते हैं। इसका पुस्य कारण वही है कि पेटले क्यूंप सीर कामवायक काम न हेने हैं है एसम महम्मवाले बहुत सी राफि व्यर्थ नष्ट रहिते हैं। रोतों और रामके सहसे वही वही सीफ व्यर्थ नष्ट

चित्र वास्तिक रहिते देशा जाव तो मस्तिष्क और उरर दोनों एक दूसरेके दिरोधी हैं। चित्र पेटमें योड़ासा भी भोजन हो और मस्तिष्कते अधिक काम दिया जाम तो पावन कियानें नहीं वाधा पड़ती है। इसी प्रकार मिरे पट एव भरा है। तो मस्तिष्कते कोई काम नहीं किया जा सकता। ये दोनों हो काम परस्सर एक दूसरेके तिए वैते हो बाधक हैं जैसे नीट आर्म्स रोट और गुता। भोजनके हुए समय बाद मस्तिष्मते कोई काम नहीं केना चाहिए और मस्तिष्मते सबसे अच्छा काम उसी साम दिया जा सकता है, जब कि पेटको अपनी बड़ी बखानेंसे पुस्तत निते। करा यह सिख है कि उत्पत्तमे मांनामांक कामोंने कोई बखान नहीं दहती बहित सकट और दमने महायता मिरुसं है।

#### उपनामकालमें शरीरकी दशा ।

ित्यामा जामानक एक इस पुरन्तानी बताताव क्षत्र है उसमें केतन अपनी अपने उन्हें कर बार्चा और एक प्रशास कार्य कार्य सी है तेनरी मासर कल हो में है। जेन पत्ना आप अध्यान करता नहें उनी तिती अप में से #°र ५३ ०४ देशोर तक आलाः इत्यान सामन क्षावणः। प्रत्याने ल पर रह हो अपना और रंग और है जिल्लान बहुता बहे ही बारी ही ही है और इब अज्ञाहर अंदर हाओं। बीएना बहुत ही ब्लानाविद भी है। करेंद्र एक बल्प एवर मेर का अन्यस रहती-वर्षे सरस्या कारण эт रा दर १० वर कर कर कार वह शा न हे कार में प्रति इ. र र र र र मनाव इ. १ है। आल भागवा का सन्त्रावानी पी मिन send in an assistantial and taken area for the t, where the sand server to see made with the Dire van die in amit, beit ein un inn b. \$ \$20.0 भी दरे त रम संदर्भ के द्वार तीर दश्या भी में से सार है। हैं है at the six of the same and the the first seek the are also been the the of any of and the set of the terminal the 4 THE WAR A SERIE COST SAFE CONTINUE OF THE YEAR OF an mare rear and the first for the series and the war on a mile or extension to me for the get many court are a daily to com-

و بر براد د براد د

. . .

चुने हैं। भीम अधिक महाजामें और गहरी बहने हमाती है और पेक्ने असता बाम जामाराने बाने होगों है। पर इम शरायत पर महानत मूल माजारी बाहिए कि महाना जानाम बानेनारिते हाराम एक दुर्मिंग निता हुआ बहने हैं, और तब होगोंने गमान बाने पाई जानेनारी बाते बहुए ही बान है। नहिं एक ही महाना हो बाद अधिन दिनोबार उत्तरता बहे तो उनके देशों बानों रहता एक होगोंने बहुत निता होगे, पर इसने मानेह नहीं कि एम प्रवासने काल बोगोंने जामारी माने नियानामां और एकमा मानेस्टाह होगा है। माने बोगोंने जामारी माने नियानामां और एकमा बाम्माह होगा है। माने बोगोंनामां कालेंने माने दिनाह होगा हमा जाने हैं को आदि बाहर नियान जाने हैं और महान्यों हारीने बागोंने हमा पर नेवाला जाता है। बाहर बाहर स्वास करने हमा अपने हमाने हमा हमाने हमाने

हराहरी कारामो पिन्दर् बडरर आहे तरह तरहर कहेता हरद काल रहे है कि ह्यार हरी। बंबी का थीर दिवस हार निरास्टेंग प्रयस बरण है। हम दूराओं होद शुद्द सार्वत बरस दर्जना हिंदण हिए। इन्ह हैं है है कर दल है। अपने कारने हुआ है है दिए कर की देखते हैं हुई कीर रिकार्स बाहर रिकारिये और भी बुर्ग में है काहा है और बहुए हाई. बात है। ज्ञान है। एउट्टें कारकों बार नहीं होंदरें की देश होते हैं, यर द्वारा में का की है कर की किन्द्र में हर है । बार्ट मान्हें हर को केंद्र एएएको है हो हरण करायको हूं की दूर को एसेवह बाहर की पितृर्गा के सामन्त्र के माने की की भी the are all the the stant and the the the the RESERVED. LE EN SE S' LE' CEL E (SE EST SIN SIN SE SE SE كالأفراد فأأ فرضاه المنازا ما الأمام المناز الإيام فالأ and every more of the or an array of the cothe time of the east and the fact that have been that ER THICK ON COLORES STORES STORES ماسية ليمال برشيعا التا

# उपदान-चिकिसा~

कामन की उस माम उत्तमा होतानी हो। इच्छा प्रकृत करने ही। स्वरूप हो उन दिनों सेम बेहर बहुन उस ग्रावा था और कीर्स बुद्ध में महें सी। यर मानते दिन से सामसे बालायोव्यवह बड़ आ ग्रावा सा। उत्तमीरे संपेसे में में कहर बच्चा वाहिया देखा है। उद्दाना था, यर उत्तरे किन्स दिन केन पहल गाउ नव मानत की बानते ही पाउँचलका हो कर उसा जिला उसी दिनमें मेंने निषय कर दिना है। वह मामसी बड़ी मार्टी कुन है है उन बच्चा हमने सामक भागी हम हिल्ला है। असी है। "

बरम कारीने हार्रिको भागि शांका नह हा जाती है। " मिर्ग हरू नामधी एक महिताका एक बर तकका मार गया माँ। जब अनेक प्रशास्त्र औरपापनार्ग उनका गया अच्छा न हुना हर् अन्येद उन्होंने बर्गाम दिनों नक हात्तम हिम्मों इससे उनका करेंग एकरन

्राप्त के स्थापन के स

े करें के देश एक कुछ देखा है। इस अंदर्भ के किया है ार्यं यो । उन्हीं दिनों होते आरोप्यकाश बन्तदिक हुख मिळ्ने कमा और रिप्तों किनी प्रशास्त्री व्यापि न रह अनेके कारम में बिटरूल निहिचना (पर्दे थी।

" मेरे सरेरका मांग भीरे भीरे बहुत कम रोता काता या और हुछ कारिक राई में, मायून होते भी। में समर्गता हूँ कि बादि में आहेके दिन्मी स्वास्त्र रातों हो गारीके कारण हुते कीर भी करिनता होती। उपलक्षताओं हुते राते बड़ा नाम पर हुआ कि मेरी विचारमाध्य पहुन पर पूर्व भी। उपलक्षते रात पिन भीत जानेने भार मोजन करनेने दिए मेरे मिल्लेका कामड़ और भी रूपण पा; क्योंकि उन दिनों में देवनेने बहुत ही दुखेंत जान पहले भी। पर रेटम कोरने एकाम निधान भी और हुते मोजनाई कोई कामप्रकृत जान न रही भी। वर्ष कमें मेरी उच्चोंके निद्ध भी मेरी जीवें हाने सम्बद्ध भीरे हुते नकर ता मायून होता था। हुते नीर शहन कपिक लातो थी और मैं स्वास्त्र मान पारे ही निद्ध पर जार पड़ जाती थी। उस तमन हुते पहुत अधिक प्रधार मायून होती थी।

" कारावे आर्युको दिन हुने सिरंग कर हुआ था। मेरा कर्या हम्य किस रुवर मार गया था, अनेक्षाइत बहुत अधिक हुन सम्बन्ध गया था और हुने क्याईस विन्द्राने का पेरा था। का मनद यह बात मेरी काराने न आई थाँ, कि शहीत मेरे हुन्देव केराया मारा कर तहीं है।

" उन्हार्कने दिन हास्ताने जी बीमर्ट परिण हो। वह दिन वहे मेरा सरित पहुँच ही सम्बद्ध हामी जन पहँ । वह दिन वहने बहु दिन कि सब दुनों नी नहेंग्रेट हों। अवस्तवता जी हैं। पार्कनर्य सम्बद्ध हुए हरनेके दिन में और तह पन देन ने वहने ही हिया। वह अलाम दिन में हों हैं। साम्बद्ध हों की नदान और हुई हों के पार्च प्रदेश हुई पार्च में दिने के के बार माला कर कर हों हुई ही

(कार-) जन्म राजना महासार महाका महासार है हो बन्दार मार कार्य के के लागिक ही राजना है हो हो कार्य कार्य में हो की सार राजना कार्य हो हो कार्य हो है हो कार्य

#### ব্ৰহান বিভিন্না-

समी और मैंने दो दो पेटेंके बाद आधा आधा सन्तरः साना आएम किया। इस प्रकार कीरे थीरे मेरी मूल बतती गई । उपनास-कारके बीतने हे तीन सारी बाद में इच्छानुमार सक बीजें न्योंने बोध्य हो गई। तबरे मेरा शरीर बहुत ही भीरत है और मेरे जिल हामको लच्चा सार नवा या उसने गर्भकी आधा अर्थ रह कर आ गया है। "

वाल भीग वस्ते अधिक कुछ कि उत्तरह हेनते छन् वैताने एक बार बाली रिनो तद जलाय रहता था । भागन भाने उपायमंद अर्थनेवह पन्यह दिनो तक बल भी नहीं होया था। उत्तरमार्थिकलाकोंका बन है कि ओवनके निम ती सनुष्य बातिन रह संदर्भा है। सं बंदह प्यता उसके प्राण नहीं वर्ष संदर्भ क्षापुर देवनत आर्थ प्रथम अनुसारत इस सिद न्याहा की बहुतमें क्षेत्रीने मिर्रा कर दिया पर इसमें वन्तर नहीं कि देवत देवता इन्होंने पोनी पीनी अगरम हिंदर का उस 'दलन उनका कर बर का बदन नता का। यह है दिश समर्प कर्त का देश के यह यह बाब कार्या सरवह तक वाच उन्हें देवीची estable of more a mape a a sea test on target 1926 करण देवता नद्यानम् इष्टनका केत छ। चतनके ता राम न हार्गी । स्थ क्ष कर के के बह बहुद्धांत के हे के बहुद्धांत के महिद्दा में the gold and the true for an extent for the true for METER TON THE REAL AT ME A MEMBERSHIP CARE MARE ET समानार क्षा मेर के कि हातने हकते देव देवतान त्या तम बद की मेरे AT SHE THE REP THE REPORT OF THE PER PART AND We were the strong ones were as a regist H BY A BE F HA SE AT B BO OF SE T PO PO UTO PPRE

With a residence of the action of the property and the property were a good of the contract of ar angle of a least time a series of a larger time at the larger time

ह्यांच्या हेराको उत्तरहरे बहुत हुछ हाम ह्यामा है बाँद प्रयासम्बद्धाः हर्म्यात हरहे होनोही उनके बनन्द हुप बद्धाने हैं।

सामें क्षत्रित होर दराज दियाँ पानेत नमक एक व्यक्ति दिया था। हुने हुने दिने तह किएँ प्रतरह करूर प्रदूष में किए या। प्रदेशकी भीरत रुक्ते बतेया रेप है पर मा बीर उनके मेरे दस्ते बहुत सुबह का द्धं है। हर रेप्टे बार एक रूप हैंकों प्रकार्य सर्हे रह है। स तह देखार मारिक माः पर धरेरके महा कवित मार्ग करेर हेरी है। वनेरे बस्य हा बाजे जिल्ले नितन असम्ये हे यह है। उस हा सब प्रशाहे के पोरान के एकम लिए हैं। स्वास्त का करे उस कही हरता री। एवं बर तमन बन्दे तमन ब्राह्म हो पर दा पा तमन्दे सम्बंद हाने भेपन करने क्षें मारे भूतें की विसमें क्षा कि बेमर है कहा। स्तर क्या रहे हैं से घर दर देने या स्वाहत है। स्तरं बर उन्में नवे दिने तक उत्तर किया। उन्ने वे देने उत्तर हुन हैररोजा रेग्सेन हरू थे। राजे व्यव रिगेड इसाम स्पर्त होत हिमेरे अब तह दिया है। अने उत्तरमधान स्वीमार उन्ने साहे हाह क्लेंद्रे हैं इस स्वयंत्र करेंद्रे हैं। दिल्य मा । दुने उत्तरहरे अनुक्रिष्ट परीम दिने दह दा किया प्रदार में ता देखा बना बरना पा और इसेह अधिक बता हुए बमार भी बरह मा ' मूतवे बाम की देवा पान रम्पे (का कीन के भेरे हों दें किया हो सरे भेरे क र् हर कि राजे के के के हर रहे हैं हो। सामान्त्री ह देव रेंबर से से साम रावदान व हो। हमें हमें हमें है बर ईर रोह स्मार तक राजा राज्य सामा समेरे राज्य होत . संस्थान लाहे के पर समावेशक स्टाहर <sub>स्टि</sub> **बा** को का अन्यस्थानमध्ये हैं। यह का पासून <del>कोल</del> हैन् क्षांचे ६९० (च ० ००

्या आपन्य व्यवस्था के जार स्मार्थ के सम्मार्थ के समार्थ के स

### इत्याम विकित्सा-

रिकार क्या अवाज अगमा है। गत् १९०३ ई० में अमेरिकार्न एक महावडी लवानक गढ पराय्वर इन्द्र प्रात्म बोली लग गई और गई मीली उगर पुर्वे, रेशक भे र दण्डून क्रमहेका भीतना नया गीन पर्गाप्त्यों तोव्नी हुई निवन नही कर कर कराति अंशायका कहा दिया माहि तह हिनी प्रकार स्थी क्य मरण की। वाहा है रावे बर बागमा । वर बह मनुष उपरांग विकास

पार भी का इस रूप क्या कम दिनों तक विकास कुछ न लागा । इस केसी त्र ८४: उप चरा करत्रहा समय शिष्ठ सवा और बढ़ ग्रह मागळ जागार की च रूपन करन अरम्ब अस्य हा गया । इसी प्रवार तक और भारती से रेखें टुरमर इस संगद ६ १ र बहुत बड़ी पाट भा गई भी । इपाइटीने अर्देशी छात्रे रराज पर १६ ४ र मा अराम रहा न्तर मानक बच्च पहुँचारै बाका हिल्ही de rest nam ge mi de gefett gegent geft fent gette Mat. रेम्प संबद्ध का रूप न दूधा हो। यह बसूचा ने दर्ज दिल्लाम हो। यह दर्ग । सम्बन्ध र करण के अने के बाक राय है एवं करता छात्र की हरीह अने बंद प्रार्टिक · was treat the market and the develope the bird WE A CHAPE AND THE REP WIT BOTH AND ST MAN I

Ex the art of sen sen sire property se wed to कर राज्ये करून मा नर्जना अपन तक राहत रेग्री मुख्य हुए होते है। att de and the tite the state of a section to the section make a commencer of the service of the

simple of a few series western and for ment

# उपवास कालमें मयके चिद्र।

दूर्ग गरायः कारण-साले विशी प्रवासः भय बरोधी कोई आवार. बता नहीं है। या॰ मैस्डेटन केर देवर यह बात बरेते हैं कि मेरे हमारी रेनियोमेंने जिन्हें मैंने कम्मे बीट्रे कारण बराये, एक भी गएँ मार, और प्रायः प्रयोक बराये कारणों कर कम है हुआ हानि बभी नहीं हुई। क्याय जो लोग बहुत अधिक रोगी, दुर्वत या अग्रमर्थ हो गये हैं। कर्ट भयदे बुख विहोंका गमन बर्वेट किए तैयार सहग बाहिए।

टाराय-तर्जे कभी तो रंगीरी नाई, पहुत तेव बहने समती है और कभी पहुत भीमी। बादि सामाग्यतः नाई एवं मित्रमें ६० मे ६० पर तक बहने हो तब हो दिनी प्रशासी चिनावी पत नहीं है, पर पदि पर हमधे बम या अभित बले और उपराम करनेवल किमी मेम्म हास्त्रकों देसरेवल म स्ट्रा सर्वे हैं उपनाम करता हो तो आवासकता पहने पर वह अपना द्य-वात होड़ भी सरता है।

उपास-कार्टे पह विधान मनते एक्ट्रम निरान देन चहिए कि दिसा मेजनके मनुस्का दर्शर चन ही नहीं सकता । इन विधानके काम कमें कमी बहुत हानि हो जाती हैं । उपास-कार्टेम पहुंचा कोमीस जी पुटने तमता है और कार्टे मेहेग्री साने कारती हैं । बहुतने सपीने इनका सुरत काम कक निम्मा विधान ही हुआ करता है । इन्त हम्मके स्वेतेक लिए उपाय-कार्ट्रम और भी सुरा प्रमाद पहुंचा है । उस होरे प्रमादन म्यकेके लिए उपाय-कार्ट्रम हम मादर्श महुन मही आज्ञाबकता है हि मन मन महारत सानुक और साम रहे, उपाम किमी प्रमाद बहुतन मा चिना न हो । उपाय-कार्ट्रम रहे, उपाम किमी प्रमादन बहुतन मा चिना न हो । उपाय-कार्ट्रम हिन्दे हैं और पर सहस क्यां स्वारती हन है और

द्यानक प्रमाध्याप प्राप्त पहुंच हुम्क और हमा है। बार्न है ज्यापि हस्ते स्थान हेमेर हो। का जारी पहुंच पह दुस्का दला व्यक्ति हस्स है। है का बामक समान मांगारी है। यह हस्सम हान जीन हम

#### उपवास चिकित्सा-

रिम्तर पर पड़े रहनेडी नीवन आ जाय, तो उम दशामें भी उम्हास छोड़ देंग दी मरिश्व है। यदिव बात्तवमें बह वितंत्रत कोई विशेष मा भागे हानि स्वं पहुँचा मकती तो भी महि रोगी किसी सोम्य डावडरडी देग देगने ने हो से उपलब्ध छोड़ देश ही दुविसताई

डा॰ मैक्केडनके विकित्मात्क्यमें बहुत्मे ऐसे होगी भी पहुँच बुढ़े हैं, जिनह इण्डाशाक्ति बहुत प्रवल थी । उन क्षांगीने केवल क्ष्यंगी इण्डाके कारण है अवस्पननामे अधिक दिनौतक उपनाम किया था । उनमें हे अधिकांशको उप बागगे सामके बदले हानि ही हुई थी । यह पहल ही बनलाया जा नुदा है ि टावामकार्थ्मे पहल शरीरके अनावायक और फालनू परार्थ हमारी अउगांप्रक मंत्रर हाने हैं और लहुएगान गरारके आवस्त्रक पदाबोंडी बारी भागी है। शाना क्षद्रापि बह द्रमा न आने दर्ना चाहिए त्रिममें आवायक पराधे का नाम आसम हैं। है। इग्ग्ही एक बहुत अच्छी पहचान भी है। अब तक मनुष्य मीलेंकि सक समान और मुख्यसमान करनेद बीम्य १९-उमक ब्रोगिका बन बगवर बना है? हाव तक उपनाम जाने। सनना वर्षताम, पर जब शरीयका बन घटने छने तम दु<sup>रून</sup> उपनाम छोड देना बाहिए। दुम्मा बान यह है कि बहुत सन्देव उत्पामीके बा भीत्रन अवस्म सार्थे में बर्र गक्यानीही आवायहरण होती है । द्वारा किन्ने हे और इनका का उसके छाउन पर सामन भी उत्तरी 🕻 मा मात्राचे हुन। च हर । तथा माध्य प्रध्य कावन कारिए, इस विराप्ति अपि। कारे कात चंद्रश बहा कार्यवा । भारते पूर्णी पाइक विश्व कारदा दिवा पद भर रंग बन्दन चर्चन 'इन्टेन्ड एक्फा बन्ड स्टर्गने ग्रह्म क्या के । उस हरते अपन देशक का अपने कार्य कार्य कार्य र रू अरार एक जार वस्त्री के स्वय agree der - en en 1 2.28900 Sec 25 " " . 4-1 20% - 21 - 22 W 1 H 413

and the same of the same

समय होती है जब उपवास छोड़नेके समय भोजनका उचित ध्यान न रक्ता जाय और उनमें दिनी प्रसारका स्पतिकम हो। उनवान-काटमें यदि भवका कोई विद हो तो एहीपैथिक या होमियोपिथक चिकित्सा बरनेवाले डाक्टरोंसे सलाह हिनेकी क्षेत्रता स्वयं क्षपनी मुद्रिसे काम देना ही अधिक उत्तन है । स्वयं हनारी प्रकृति ही हमारी सबने बड़ी रक्षक और शुभविन्तक है । बहुपा बड़ी हमें समय पर हमारा कतंत्र्य दत्तराती रहेगी । भवके क्षिक विह उसी दशाने उत्पन्न होंगे जब कि लयज्ञत अधिक दिनौतक किया जायगा । पर साधारणतः कभी अधिक दिनौका उपराम न करना चाहिए । सब प्रशास्त्रे भयके विद्वासि बचनेरा सर्वोत्तम उपाय यह है कि मनुष्य उन्नवा आरम्भ बहुत बोड़ने वरे । बीद मनुष्यका शरीर साधारणतः स्पस्य रहना हो पर उन्नके अन्दर बोई रोग हो. तो उसे डांचत है कि पहुँत महीने यह एक या दो दिन तक उपनास बरे । तीन चार महीने तक इसी प्रशास स्थाप बरनेहे स्थापना वह दीन बार दिनोंतक स्पराम करे। इस प्रवार साल को साल बाद बट आठ इस दिन तकका टपरास करनेके बीम्प ही जायगा । उस दरामें दिनी प्रसारके भवके विद्वोके उत्पन्न रोनेसा कोई कारण न रह जायगा । या हो गई साधारणतः स्वस्य और नीरोग मनुष्योदी पात । पर पदि मनुष्यकी अचानत कोई भारी रोग का बेरे, तो बेवल उस रोगके कारण ही बह आट दस दिनातक निराहार रह सकता है और उसके शरीरमें भवका कोई चिद्र दिसालाई नहीं दे सब्दता।

क्षण्ये उपपादका सक्षम यह है कि महामाश मन बहुत ही माण्य कीर सन्त्रण रहे, उसमें दिसी प्रशास्त्री पर्यग्रह मा देविनों कादि न ही। यदि मामें प्रतासाहे परते प्रशास्त्र या बनैती ही और इच्छा-प्राप्त निर्मेत पहती जात, ही उपपामशामें बहुत माप्यामां सहन आहत और बाँद उस प्रशास रह सहन अन्त्रमार है और अस्ति विचार उपयोग वाक्स्मार सम्मार्थ सम्मार्थ भी न

#### नींद और प्याम ।

परि होग जानास करते हैं उन्हें प्राय नींद बहुन कम आनी है। क्रूपा ऐसा जान पहला है कि गारे शरीरके हान-नानुशीमें तनार शा गया है या सीचानानी हो रही है । मनुष्यको निका उसी समय आनी है प्रश्रि उगाहा गाम धरीर गंब प्रहारके तनावणे खुरहाम या जाय और भारामी है र पर इ.ज.चल्तुओं हे ब्यांतबसह कारण शरीरका आराम नहीं मिलला और पंजा मनुषदी नांव भी नहां आती । ऐसी भवस्थाने मनुष्यको हिंबत है कि का प्रक पंण । अप दश हा वर मनम, वह पीनेवालेकी इच्छा और मुँद्रों नगर प निसर है। ब'ड बल पेन्य इंछ नाम न हो तो उचित और आवापह जन परनार गाम पानीय नहां दला. वर्णहरू । नदानयः दल समयके शार्मिक क्ष्ण रू हा आपेन और अगरका साराम मिकार पारण नीद आरेगी । वरि स्प नेदा रोजा न दा ता जनाव हुए हांछ भँगोछड़ी नहें सगाइन भीद उदे सिं<sup>प</sup>र मेर हा अपन्य हम उद्देश पर अपने प्राची किये ने पर न पी, हमी, पेट और अंच म स्मार: य पतन कांद्रण । ताराणकार्यन नेप न सारेक सुरुव कपन बह है के इस समय सराई रणका समार बहुत है कम होता है। बती बनी है। काकून देह हो जान है और नारी बाहरेंग बहने पर भी उन्हें " अन्दर्भ बारो वहाँ जाने। शासमय हैते पर का लाजूप प्राप्त करती हैं। बार करो अंदर राम रून नार्ता । वाँड उत्तर की आवीर्पार्य हो है केन्छ्र गाम पन एक एक है। हो दशान छोर दर है। या फेरमा करिए इसन कुरू रेटिंग कामी का बावता । उस क्याप देटी सून दिए प्राप्ती केर मुक्ता कर के अने नकता । या दान रामा व दान ही है के मेर ब अपने केर पारत र क्षांचे भवत पर तरत का महर है। अर्थ अर्थित ENG BEID MEREZES FOR IL TOOD BE FILE BUP BYZ IT e1 1

and a second second

क्ता पार है। इन्हा परिवन बहु हेता है कि वे विचित्र नहीं होती। अधिक निहासी आयामका उसी सम्म होती है, अब कि कर गारीरिए गारिपी रिभित्त हैं। राभारता कि दोगोरी सह मा कह पीई तह मेहेरी सार-स्परण होते हो, उत्तरमन्त्राक्षे उनहे ति। बेदत बाने छ। यह तरही तिहा हैं बदेर होते हैं। बदि उत्तरहरू को दिसीके निर्वाहरू सने हुए ही हम मेंद्र आवे हो हमें नेंद्र बहुनेहें किए हिसी प्रशाबा प्रदेश न बाहर बहिए। इस्तमारके का क्षिष्ट पीनाके पन चरिए। मीद उसम इस्ट्रेस्ट . सन्दर्भ स्था का देंद्र हो है का सम्बद्धि होने हो बहुन्यों बहुन्यों क्रीतन इस्में बच रहेता। अधिव और उत्तम दन पैनेने उठके वर्गरहे अनुसा अस्म करी सम्दर्भ मार्के शुर्णे गर्देवे और उन्हें के गुछ दूरिन पहुंचे हैंदे है सब बार निवारे भेरे । जिस्से बीम सरब हा जब, हैर्स स्वय विवाह हाया क्ष में हो बार बाबू कर है हैं कारे जिए हैं कारेड पर परे परेड़ हो। मी शिंत शास्त्रका है। वित्र महाको एककिया स्तेयके व्यक्तीक दिली प्राप्ता भेदन प्रार शेर पंचर न बान पहन हो और दिनहा हुएँ। क्लो क्षि हैं। क्षेत्र पार्येत का है के बाद है बीच उत्तर ह बीत क्यों क्या कि है। हो तर्र मह रेजे हैं हो हैं। क्षांच पर्य परेशे हे नव विषय नहत्त्वे () बहरते प्राप्त विचल क्षांचे है । देश बक्त कर दरने हैं पर देश गृह का होते हिए कर है हैंगू है क्षप्रकाम होताहै। इरिवे की गर्द के बार्म पर विवाद है कार के बार रियोगे कर बारो है। बोही महो है। गुरूने ही ग्रामा स्वार होता हेती है कीर का उन्हें बहर विवादि गहरत है? है। को कारित का क्षेत्रे त्व शेरताव दा में होंगे हैं वे दाना करेंद्रीत हुई में के बाल क्षेप्र मेर्ट पार पार ए एवं परिवेदण एक लिएक स्वात का र्रे किर दार के बुर ( जब है का कि एक सर्व स्टब्स् है है) बाले बा देंग हैंने र ज़ार हर अंदेश ने बाहर है हाई के बाह वर्षका का । वर्षा कर का के कार्य का का कार कार की उत्तरहरू का कार है। कार वा महिला उत्तरहरू हुन्हें Carrier of the comment

आदार-आहमें भी बहुतने हाक्टर सम्मति दिया करते हैं कि भोजनंत्र हाक कमी जात म पीया चाहिए। यर मह बात होत नहीं है। हाचारका कर मंगीको और दिरेगता. उपमास कर सुप्तेमको के संगोंको मोकरके पाम करें, उन्होंके उपरान्त संध्योगकों भी स्मेश जनका स्ववहार करना चाहिए। इसरे बहुति वेपारमालमें जनको असून कहा है और उन्होंक दिएसी यह बन्धारम मार्थ है कि उत्तरी कमी किसी हमारी करेंद्र होता यही दित्त में बुन्दे कमारी, मैंग और हशीम आहि ज्य-स्वारमें अपने शीमांशी पानी मार्थ में मेंद्रे दें। स्पर्त करी मून हैं। बहुना बहुन सर्कार करने शीमांशी पानी मार्थ मेंद्रे मेंद्रे मेंद्रे मोड़े पानोगे बहुन ही जाम होगा है। यर वानी न पीमा सर्चा होमियार ही होगा है। हमीला अनोक संगो के पीमी, स्वारक और स्वयन्त सर्वारों स्वयन्त मोत्र और संगोधनी वालिक होती है। बात सर्वाद वालिया हार्यों हार्यों करी स्वयन स्वयन स्वार्थ सामेद्र । स्वयन करने वालिया हार्यों हार्यों करने स्वर्थ करने वालिया होती है। बात सर्वाद साहिए सम्बर्ध सर्वार सर्वार हार्यों हार्यों क्षी स्वर्थ करनाइ महीलन करना चाहिए। सम्बर्ध सर्वार स्वर्थ मार्थ हार्यों स्वर्थ हार्यों होती है। बात स्वर्थ हार्या हार्यों हार्यों हार्यों हार्यों हार्या होर्यों हार्य

जाहे अतिरिक्त एक और पार्च है, उन्हारा-बालवे तिनका व्यवस्था स्वेचेंं क्षा उठ जान होगा है। यह पहचारे है हुछ और साफ की हुई हो। यह रेंग भी हो पोरी मामने उत्तर-बालवे और जात है। तह हम स्वेचें हमें को नेमार है। यह मामने दे रेंग पहिंच और यह बात है भी बहुतवे कोशों हैं काने मेमार है। यह मामने दे रेंग केंग्रेस मारे एवं स्वृक्त हो अपना परिका होगा है। रेत भी करे है प्राचीरा जानकारी पहेंच पहल बोक्ज नगरेड को निर्दे कारिक्त क्षमा मामने काने काने मेमने में होता होने हमा की स्वृक्त है। विश्व के हैं। उन रेंग्रेस कामने मेमने बोदी बहुत है जा हमा की स्वावस्था विश्व के हैं। उन रेंग्रेस कामने मेमनकारियों मिल्या महा बहुत गाफ की परंच स्वावस्था हमा साथ के स्वावस्था के स्वावस्था कामने हमा कामने स्वावस्था बहुत अपने हमा मामने हमा के स्वावस्था कामने हमा स्वावस्था माम बहुता। यह पहचा स्वावस्था कामने हमा स्वावस्था स्वावस्था स्वावस्था

52

11 4-181814 1411

ं फीं हरेहे दिए रेत रेनी हेनी बाहिर विसहे दने बोल और साहरे हों, की परीमें न दुत सके और वो बहुत सात हो। विस रेतके दने तुकीते या बार-दार हो उच्छा प्याहार नहीं करना बाहिदः क्योंकि उसने सरीरके भीडती कोमल मार्गेपर रगड़ बनती है। इनके बारेरिक बैसी रेटके दाने परसार एक इसरेंड्रे स्थ नित बार्र है। पर गेंव दने पासर एक दूसरेंसे सहय रहते हैं, होर दे हो हुनारी बच्चिपत दूर बर सहते हैं। उनते पिना किसी प्रकारको क्टिनई सा क्टरे हमारी अँटहियी आदि विटड्ड काफ और मह-दिव हो बाती है। इस स्थान पर कदाविद यह बहत देशे कोई कादायकता न होगी कि फीरनेहे तिए रेत बहुत ही साम होनी चाहिए। समेद रेतकी बरेशा मूरे बाते संबंद रेत पुत अच्छी होते हैं। यदि सेत कर नहीं हो हते कर कर देता चारिए। एव चौहते हुए गरम पर्नमें उनक्रेने रेंग बाक हो बाती है। संघारतक दिन भरतें एवमें टॉन चम्मच टक रेत फीबी वा सब्देती है। रेड फीस्टेडे बसान्द क्सते पहुदक सम्य बत पेना नाहिए । बसान न करने पाने हो पाँची भी पाँच पहुत काव्यपत हो हो। वे पोझाई रेत की बहर और कराते साम्य वह पोस्त अपनी बन्दिपत सु बर सकते हैं। बन्दिपत सु बरनेक पर बरुत ही हाँया और वर्षेत्रम दराय है।

### उपवासकालमें एनिमा I

मिन्ना का किया हा ना है जितने इसके मानी की हिम्मी हमा पेटे दूसरे भीडते मान में ने जाते हैं। एटॉमीम बिक्लिक स्तुमा हस्स स्मारा बाते हैं और इस सिंग प्रकारते निकासिकों के में मिन्नी का इसकार पेट्रों पर्वता है। इस सिंग्यासिकों भी पिन्ना बहुते हैं। श्रीसिकों इस बेस्केट के दर्श होने बार समेंने पिन्ना मिल्ना है। इस सिंग्यों के की पेट्र कार्यिक बेडा कर दूरित की सम्मान का बार में कहा कहा है और रेमाई दूस बहुत हुआ करों है। ब्रियस्त और की हुआ है। ही मिन्सिकों सम्मान प्रकार हुक करार हैता है। इस पाने बार कार हैं के शावन मीन्सिकों हम प्रकार कर सिंग्य की है। इस हुक पाने बार की है। इस हम माने की हुद बारेंग्रे की एट्र हिंग्स हैं।

#### उपवास-चिक्तिसा−

परिणाम बहुत बुता होता है। एनिमास्त विधान बज्जनेते कारण हम हर हा हा अक्षिप हिमा जा सहसा है कि हम भी एक अप्राहनीक काम बन्ना थे हैं। एप हम साम्प्रमें केंग्र हनता कह देना हो योग्ट है कि जुलकारी मेहियों में देहींके देख आहेंकों तरह एनिमास्त कोई ऐमा परिणाम नहीं होता जो वर्णानें अधिक समय तक स्वायी अपने यह हम हमें हानि पहुँचाने । ऐसी हम्में वर्ण विशेष साजती हुए उसकी आहरसकता और सामोस्त बम्नेन बर देना भी मर्स

किंदी महायोड मीरोग होनेका गांधी अच्छा विद्र यह दे हि जो चैपान साफ अंत। यदि जो विश्वा प्रस्ती बेरिकतत हो तो बाहूं माना जानाम कि अभी जरांडे सरित है कर गेम बार्च है। एनिमांडे स्वाहार्स महायांकी हिन्स के बहुत ही एतलाप्टी--विना उंगे विश्वा प्रस्तां हानि पहुँचनी-पुट हो जयो है और उपका समार्ग बहुत ही शहस ते सात है। हाना की मौत यह गा दे कि वे बदा फिल्मी और शिवाहनी रहती हैं। मोतन पनमेड करान वो अनावासक और पूर्णित पर्एमें बन रहता है यह जीती हो हमी केटले केर समय महाया उसका अराम मन्त्रमा स्वार तो हमी स्वार्ग मीरोज हमी की स्वार्ग सही प्रस्ता महाया कराना मन-क्यों स्वार्ग सार्ग्य की माना की स्वार्ग के सम्पन्न के सम्प्र मीरोज गिहाना और फिल्मों बन्द है। जाता है, तिकार सारण मत्य बरित है। सारी बहुत सरी निरंग सारणा गाँव का सार्ग की करावा मत करा है।

इसके क्रिक्टिक एडिमार्ग और भी बई तम होते हैं। इसो द्वार्टिस रहते औ ताद तरहे दिव और दूरिन वर्षों क्यात्र होते हुते हैं, उत्पादकाओं भी उनकी क्यांत्र व्यवस्थ होती रहते हैं। और वे बित और होते हुत रहते बहते दिवार्टि कार्य नो उनका दुर्गालया गारे विरोध कार्यों विश्वत रेतास्था कोर्यों र बहता है। गाँचमा जा दिवार्टिस कार्या कार्या नार्याच्या किसी हैं। इस प्रदार क्योंक बहता कीर्यों के साथक अपने नार्या करता है। अपने कार्यों की स्वार्थ कीर्यों की कीर्यों कार्यों की स्वार्थ कीर्यों है। अपने कार्यों की कीर्यों कीर्यों करता उत्तर कीर्यों गांच हुए नार्य है। जाती है और उनरी जीभ पर जमी हुई पाड़ी हुट जाती है और उनरी जीभरी ऐंग्र टीक वैती ही मुलायी हो जाती है, जैसी किमी छोटे मेरिन पायरको जीभरी होती है। सीसमें रिसी प्रसारकी पहलू नहीं रह जाती और हैहसा स्वाद पहुत अच्छा हो जाता है।

### कुछ ज्ञातव्य बातें।

सुद्धत सम्मा है कि दुए कोन उपतास बर्कियो यहा भारी युद्ध समयें और हमने लिए तरह तरहके अहर-स्तीते मुस्सित होनेहा प्रयास गरें । ऐसे कोमीते हमाग निवेदन है कि उपपासके किए पर्हेने वभी किसी प्रकार हो तैसारीकी अमस्पता नहीं होती । न तो बहुत प्रतिसे उपपासके उद्देशने ही कम्मी की हमाग निवेदन है कि उपपासके किए पर्हेने उपपासके उद्देशने ही कम्मी बीई। कसरते परिमये आवस्पता है की त पाने पत्नि में नोई बड़ा परिहेन करनेते ही। उपपास एक पहुत ही सीभी सादी की प्राइतिक किया है। विस्त प्रसार पास जानेत पर जठ पत्निके लिए किसी प्रकार मीन्य विदार की कास्पता नहीं होती, उसी प्रकार सेमप्रत निवस उपपास करनेते तिए भी किसी प्रकार सीम विवाद ने होना मारिए। उपपासके आरम्भने देवठ मनने पानत और अविकार परोसे ही अवस्पता होती है। उद्यो मननी उपपासतम्बर्भ अद्भाता नास हुआ वहीं उपसासने किए और किसी प्रकारनी अक्टन या कितना नहीं रह आती।

दूसरी यात प्यान रदिन योग्य यह है कि उपरास-फाटमें दिनी प्रकार से अधिय आदिश बदायि सेवन न करना चाहिए। उपरास एक प्राष्टितक किया है और उसके साथ किया अप्राष्ट्रतिक किया में बदाय किया किया आहिए। सन् १९०३ में उपये है एक रोमीने चाडीस दिनीका उपरास दिमा था। उपयास अनामे उसे सारीस्के एक रोमीने चाडीस दिनीका उपरास दिमा था। उपयास अनामे उसे सारीस्के एक रोमी अमेन कुछ थीड़ा जान पड़ी, जिसमें उमे पहरे किया होई थीड़ा नहीं हुई थी। मंगडके दिन उसने अपना उपरास समाप्त दिया था और शुक्तार दिन उसने मुन्नु हो गई। पता उनाने पर मंगडन हुआ कि उपरास एक एक उपना सारी या, जिसमें उसे अपरास किया था, जिसमें अपरास था, जि

मृत्यु हंगी कारणांगे हुई थी। उरवाम कारोवाधीको इस बातका सदा ध्यान स्कृता बार्वहर्ष कि उत्तवाम-काओं और उसके उत्तरात्म सरीरकी हालत बहुत है। बार्वक हो आगी है और उन दशामें औरपोर्ग आदिका सरीर धर बहुत हो समैक्ट वर्ष-पाम कारा है।

या हो । अ तम अपने रोगों ई निहित्ता और प्रभाविन करि हैं, बहुए और र आ तम अपने रोगों ई निहित्ता और आदि करि हो पर उसामाई जान नदों में रोगा हो आने पर रोगांडे दिसी उद्यान आदेशों कमी की समाना नगी रती । हैं, उसाम मामा करने दुख दिनों बाद परि वह दिसे हो से स्थावित अपने की समाना स्थावित अपना स्थावित हो समाना होने हुआ दिनों बाद परि वह दिसे होंगों हो महाना है।

इस साम यह प्रश्न कर सहते हैं कि यदि हम उपवास न बरके केरत आला न जन बड़ा दे ता क्या उसमें हमें लाम न होगा । इसका उत्तर वही है हि बहुत ही छाट और साचारण सर्गामें तो भारे ओजनमें अवस्य ग्राम 🗺 है। पर दीज और संपंदर रागांड समय असने कोई छात्र नहीं होता । बात यह हे कि एया हालार हम में कुछ भाग है उसने हमार शरीरकी आहेश, देशकी हा आपक रायण हाता है। भाजन बरक रामधी पास्त्रेशी अविदा मेडिन हरकर उस दर दर दना है। जीवह पुद्माला है। बहुतमें होसीने बहुत हिंही तह बाहा बाजन हरहे वहां निदाल निहाला है हि उत्तहा हो प्रीमान रहें हाता । दूसरे बात यह है कि हानाम करतारी आहेशा बाहा औतन करि रहेगा बर्ग करने और कपाद है। प्रास्त्यमं हो। क्षेत्रक पहले के मान दिसील हा कप होगा है भीर दगर बाद जब भुग्न मारी जाती है जब प्रमुख की सीर द्रार स्टूली ते यह नाम काराब्द्र बर ग्रंग बन स्ट्री योग मात्रम कारत मृत्य वदन है और तब मनुष्यको विका होकर भवि ज्ञान करता है। तहर है। तहन विकल्पनोंने तह बार क्षण्ड बोड़ेने कह बाकर है है। इनो इन रहना जिल्ला कर या या या हम काफो करें हुम्ब्री भारत रहता. एक ताब छात्र, रूपने प्रशास क्षेत्रको क्षेत्री मही gares a constant street at the The second section is a second section is the ...

ब्र्सिमाही सम्बद्धि नदुमधे दल्लस्टक्ने अला निवितः इन प्रत्य करन वहिंद्र मन्द्रों। कि प्रकृत और बार्टनें हुए रतें होते हैं वर्ष प्रधार इतमें भी हुए खात रहें हैं। बित स्तुबद्धे बीवन-धीर बहुत है पर पूर्व है बहु बारे अधिक सम्पत्तक पा बर्टन और मारी हान हरेता हो अहर ही टक्के रहेर पर टक्का बात है। हरा प्रसाद प्रेया । ट्यानि ऐसे महामको इस याल्या किला पा योजा स्पर्यमा सराय स्थल बहिए। यो महास निर्दे ने परते मी न ठठ तरहा हो। वह भी निर्देने पर पहा ही साने स्तीरही हमा दम हिंदा हुद्या सरदा और इस प्रदार सामान्ते रिनेत्रत बेहारहुट सम उटा छन्। है पर दिन महमहे दरीलें बोहा बार बाहि हो उन्हें कि स्वाराम अने बाद बादों कर एक है अपित राम है। बहु बार नर स्तर रहती चाहिए विकास दराने न्यस सिहिस सीर पर बहुत बहा प्रस्मा पहर है। कि सहप्रश्चासन करने कर होता हत्त्व दर्शर बहुभा ही ब दरा ने ही होता। ननकी देशर हका नहार देले बचने कीर हाजिस मुख्ये केली न पहुँदरे बाली बास अस्पेती बहुत आब्दी सहस्वता मिता है। इसे के महाते होर हीन मुत्रे प्रमेन प्रमा हान उत्तर होत में नहीं है। बुद है प्राय ह्यां नहिते होते हैं हिए में बन क्षेत्रे को सुन बुन हैं। असरव की समापद है। उसकारी बर्री कर है मेर हार्ये देरें और समरी दिया न दियाँ बास्ते दलाई महत्त्व बारि। हेर क्षान्तर दर बना देन में बातद है दि समीहे हिन्दें करन राम रहत रिज हेता है। का राम रहम रहम रहा है निरंत है बर है। बोर्ने सान हे हार हन्हें ना है ना है साल हि श्रीना दा होते हैं कि सहस्रके हम जारिक तरने तरही है। यह दहि रुरोमार पानेरते प्रनारे पिराने रेस दार ने दारे पिन्हें स्पित स्त्य प्रापेर्ट स्त्रोम अनुस्ति ए**. १९०० एक १**० पुर **है कि स्तर्यों** जैन स्निष्द इदन सम्भारत्यसे अभारत पुरुष है। इसे इस्ताई रामे केरन है। हमा गणी

#### बड़ा और छोटा उपवास ।

साथाण सामांव सामा बाँग बान हो है जान पहनी है कि जान हो साम जी कि हान करने हो साम जी र पार्ताहर मूल करें तरहाड़ उत्तराम बारह करें र सामां बाँग है न ने ना मोडि जीन नो मोडि जीन ने कि हान है पर पे हैं से जाना जो अले में मानिक करने हैं में से में बाँग करने हैं में से में बाँग करने हैं में से मानिक करने हैं मानिक है से मानिक हैं मानिक है मानिक हैं मानि

''बहुआ लोग प्रत्य ७० ७१% है कि किनक दिनोत्तर उपवास करना भारता और तक दिस प्रत्य में प्रस्ता है कि अब उपवास छण्डनेका हम्य आ गया। मैं एक उपमेष भी पूर्ण नहीं पर सका। मैंने दो पर पर यादा हिने के उपमा हिने हैं। होने बार हुने उपमा छोड़ना पड़ा था हराया उपमा पर हैं। होने बार हुने उपमा छोड़ना पड़ा था हराया उपमा पर हैं। बार पहार पर पहार हैं। में बार हिनें हैं। बार पहार पर पर पहारों भी हि सरह हिनें में पि हरा हों। पर एक्टें पे भी हि सरह हो प्राप्त । प्रयुव उस सद हिनें वह होते प्राप्त । प्रयुव उस सद हिनें वह साम प्राप्त हैं। उपमा के प्रयुव उस सद हिनें हैं उपमाल हैं। हुनें बहुत है। बीर बाद भी बातनों हुछ ऐसी हैं सी। मैंसे समाम प्राप्त कर हुने हैं। बीर बाद भी बातनों हुछ ऐसी हैं सी । मैंसे समाम प्राप्त कर होते हैं। यह भी बातनों हुछ होते हैं। एस हिन स्वाप्त होते हिन्द उस प्राप्त हैं। इस हिन हिन्द कर साह हिनें उपमा बहुत और मूर्च होते हैं। एस हिन के सी के साह हिनें हुन उस साह हिनें सा उसमा बहुत और होते हैं। एस हिन के सी हैं। साई हिनें इस उसमा बहुत और होते हैं। एस हिन के सी हैं। साई हिनें इस उसमा बहुत और होते हैं। एस हिन के सी हैं। हिनें हुनें अपनें हिनें हुनें हुनें हुनें अपनें सी सी सी सी हैं। हुनें अपनें अपनें सी हिनें हुनें हुनें हुनें अपनें हुनें अपनें पार सी हैं। हुनें अपनें सी सी सी हुनें सी हुनें हुन

" वदि कोई महुन्य एक बार उपरास कारान्य को कीर उपरास-कारते तथे किया प्रकारकी कठिनता या कर बोध न हो तो वसे प्रधानसम्बद्धा अधिक सम्प्र तक उपरास अद्धार आही रहाना आहिए। तोसोंको देवत अपनी मामार्थ दिगलाने, अपना इन्हार धान्त करने या दिश्मी देवतेके लिए कभी कहा उप-पत्र न करना आहिए। कर बार छोटे या को उपरास करना भी ठीक नहीं। यदि दिनांको कई बार परायर उपरास करने आवस्य बात पड़े तो उसे रामा केना आहिए कि किसी बहुत हों। आदित या क्रियाके काराप उस्तार वर्णाय नेगाउन निवाहन विमान गया है। ऐसी दर्णों को यब प्रधारके अनुवित क्यामों और अभानीको सहाके लिए छोड़कर तम उपनान करना आहिए। को नेगा दुर्गेठ पड़िये हो उन्हें अधिक दिनों तक क्यांप उपनान करना बाहिए। को क्याम दिनों तक उपनास करनेको साधिका आधार महान्येठ परित्वी मीटाई है। को मनुम्य जिनना है। अधिक मोटा होगा और जिसके प्रतास कर सकेया। वर्ष नक महामार्थ स्वयं पह अधिक मेटा होगा और जिसके प्रतास कर सकेया। वर्ष नक महामार्थ स्वयं पह अधिक मेटा हिन्दा कि होने केवल यह उपनास सहिए।

#### उपवास-चिकित्सा-

जिने हम विश्वमें तनिक भी धांचा हो उने गड़ा चोड़ हिनोंका उनस्त न करता ही जीवन है। विदि चोड़े दिनोंके उपस्तवादा अनुसम प्राप्त सप्तेके उपस्तन मेरि-क्ष्में देते किमी प्रकारका भव सा संघट न दिखाई पहें तो बद दगी उपस्पत्त पुठ ऑपक दिनों तक चारी एवं सहता है, अपसा कारदबना पट्टेन पट्ट बार उपसाम होइस्ट दुसरी बार ऑपक दिनोंका उपसम्म कर सकता है। "

## छोटे बबाँके लिए उपवास ।

द्वा साराय पर की उत्ताविके सामान्ये वह बनात देता बहुत है सारायंव यत सारा है कि चार छाड़ दिनांग अधिक स्वत्या उपयास किया किसी अच्छी विकासक और विधानतः उपयास-पिक्तासककी सम्मति और देगरियांक कहापिन करता चाहिए। वर्षोंक कर्म बभी सार्वे गामार्थ है पर नियम आदि व करता चाहिए। वर्षोंक कर्म बभी सार्वे गामार्थ है। यह सार्व भीता उद्यान करता करते होता दूर इसी प्राप्त मानान्य है। यह सार्व भीता उद्यान करता करता करता है। उन्हें दूर नहीं पर विभाग होता स्वर्ध मानान्य है। अस्य अपने हैं जाए पर सार्व प्रस्तावार है। स्वर्ध मानान्य हो।

स्त्रहरू जार के स्थापन के इस्त जाना है। वाद्य होना है हि इन्दें इस पत्रा ज्यार अवस्थित सम्बद्ध राज्य हुआ जीती स्विति अवस्थ करा राज्य (जारा सम्बद्ध राज्य हुआ जीती स्वति स्वत्य स्वत्य अवस्थात स्वत्य जारा है। जारा स्वत्य स्वत्य स्वत्य स्वत्य स्वत्य यह कितनी जल्दों नीरोग और स्वस्य हो जाता है। इस सम्बन्धने तनिक भी भय या चिन्तावा कभी कोई कारण नहीं है। क्योंकि इससे पड़कर कायव्यं-जनक और रामबाण चिकित्सा हो ही नहीं सकती । जो माता पिता एक हो बार भी इस चिकित्साकी परीक्षा करेंगे वे कामे चलकर अपनी पहली बूर्यता और दूमरोंके ब्यर्थ भय आदि पर हैंसने हमेंगे।

पर यदि किसी बालकके रोगी होने पर महीनों तरह तरहकों ओपिपेमी देकर उसका स्वास्थ्य विरुद्धक विमाड़ दिया जायगा और उमे मृत्यु-मुरा तक पहुँचा दिया जायगा, तो उसको बना छेनेको शक्ति उपरासमें न दिरालाई पड़ेगी। उस दशामें अपनी पूर्वताका दोप उपनासके मत्थे न महना चाहिए। हाँ, यदि दपित उपायोंसे पालरका शरीर बिगाड़ा न गया हो, उसके शरीरमे तरह तरहके विच न भरे गये हों तो अवस्य ही उपवासका चमत्कार देखा जा सकता है। सबसे पहली बात तो यह है कि स्वयं बाटर के शरीरमें कभी किसी प्रकारका रोग नहीं होता । या तो वह रोग माता पिताके कुपप्प और दोषों आदिके कारण हो सकता है और या तरह तरहकी ओपियों आदिकी सहायतासे उसमें आरो-पित दिया जाता है। जिस प्रकार किसी प्रतिष्टित मले आदमीकी प्रवृत्ति चीर क्षक या धनी बननेही और नहीं हो सकती, उसी प्रकार किसी बालक्रके दारी-रबी प्रवाति रोगी होनेसी ओर नहीं हो सकती। बहुतसी अवस्थाओंमें तो यहाँ तक देखा गया है कि यदि बालक कोई रोग साथ लेकर उत्पन हो, तो आगी नलकर उसका बाल-शरीर ही उस रोगको नष्ट वर देता है। पर दुर्भाग्यवक्ष इस सोगोंको यह मिथ्या अन हो जाता है कि बालक्को सदा भोजनकी आद-इयकता बनी रहती है। रोगी होनेके समय उसे औषध अवस्य देनी चाहिए, यदिः उसे नीद न साती हो तो थोड़ी अफीम या और कोई नशीली चीज शिला देना बाहिए, आदि आदि । और इसी असके कारण हम होग जान गुझकर बाहकोके धरीरकी रोगका घर बना देते हैं।

प्रकृति हमे यह बात बतलाता है कि विसी बालस्वी जन्म सेनेके उपसानत कमसे कम तीन दिन तब विसी प्रकारक ने जनबी आवहसवान नहीं होती। साधारणतः प्रदेख दाइ और माता यह बात अच्छी तरह जनती है कि बाल-क्रुको जन्म सेनेके होता कि तह का सेन्यामा वाला है कहा साथ है कर त

थोडी मात्रामें होता है। पर उसके बाद ही माता या दाई उसे धोड़ी पोड़ी देरचे बाद जबरदरनी अयदा अब जब बहु रोता है तब तब उमें दूप पिराती है। इस प्रकार बाल्यावस्थाने ही बालककी पावन-फिया और वास्ति निगाई। जाती है। धारे भीरे बालक पर मूखका अधिकार बदला जाता है। उसके पीछ एक ऐसी युरी आदन लगा दी जाती है कि जो भाजन्म उसका पीछा न छोड़नेडे भीतिरेक उमे तरह सरहके रोमीका पात्र बना देती है । छोटे बालसोबो बेसल दिनके पमस और वह भी कमले कम दो दो घटोंडा अन्तर देवर बहुत ही बोड़ी मापमें द्राय पिलाना चाहिए और राजहों कभी द्राय न पिलाना चाहिए । प्रिय समय बालक रोता हो उस समय उसे कुछ विलानेहे बदले एक चमचा पानी विला देना साहिए। अधिकांत्र अपनरों पर बालकका रोना उसी पानीने ही द्यान्त होगा और यह नुरस्त मी जायगा । यह बात बादे साधारणतः छोगोंके सत्म न बेठे, पर स्मर्मे सन्देह नहीं कि गदि अनुभाव करके देखा जाय तो जान पहेगा कि इस प्रधार पाले हुए बालकेनि से अभ प्रति मैकड़े सदा मीरीय और इष्ट पुष्ट बने रहेथे। प्रत्येक रोग भूग और जीमको कावूमें न रसनेके कारण है। होता है। जिल बाउन फरो कारमन्त्र ही भूग और जीमको कावूमें रसनेकी शिक्षा दी जायमी बद्द ज्यान होनेवर कभी रोगी न होगा।

पर अभगपास आज कलंके जननेने बहुत ही थेड़ि बालक इस प्रकार परे जाते हैं। प्राय. टेन्द्रे बार बार और इतना अधिक इच दिलाया जाता है कि पाचन-दिवाके प्राकृतिक नियमी और देशनाओं आदिका बुरी तरह नाश हो जाता है। बढ़ी नह कि अब बाजक उनकी समझने बम दूप दीता है तब बद्ध रेगी माना जाना है और उसकी विकित्याकी किला होने स्वामी है. यह जो होग भारत और दिवार-पूर्विक उपवागि है नेवाले कार्मेची औष करते हैं उन्हें कुरल बार मामस है जाता है कि बात है कि मास समी सेवा का सम्माय उनके करियन क्षित्र और औषक भावनमा है है। बस्तियम स्वव अंगर कभी सामी मही हे १ - र . । अजैरास घर अल्ड शिपा हे गराम

्ट है के अकार आधारत प्रशास ८ - ०००६ स्वास्त हुन्द्र हम सामानीनी

45 , e i

# उपवास किसे न करना चाहिए।

यारे हपाँचे रोगोडी कारममें हैं। बसाय बराया बया ही बबसे बहुत क्षम ही महत्ता है। हान मैहनेहामी असी विशिक्तालमी वर्ष ऐसे रोगियोंकी दिन्हें स्पारिया आहम हुआ था, बसाय बराने पीया दिया है। वहा आह्याओंने यह भी देखा गया है कि उसाय-बालों रोगोंने प्रतिका को बन्दर पटा था, बहु भीरेंग हिंग कि मार्थ का आहिए भी प्रतिकार हो हम्मा है कि ऐसे नेहर कामार्थ का समाम भीराम आहे हम्मा बागा है और उसाने बहरमस्म

कर हरू कर हरू स्टेंग्स के अपन



आदिमें कोई सहायता नहीं मिलता । हों, जो विप और विकार आदि सारीर-संग-टन और मल-मृद्धि आदिमें बायक होते हैं, इन विपी तथा विकारोंकी उपवास अवस्य है। सारिके बार्र निकाल देता है।

जिस युवर अथना युवतीको पावन-वार्क हाँक हो, जिसे किसी प्रशास्त्र रोग न हो, जिसका जिगर और पेपदा टॉक तरहने काम करता हो, उसे उपनासकी कभी कोई आवस्मवता नहीं है। जिस महान्यर पारीर सब प्रकारने गीरोग हो उसे केवल इसी बातरी आवस्मवता होती है कि पर पम्मते रहे, स्वच्छ बादुका सेवन करे और सुब कसता करे। इस अवसर पर यह बात मूल न जानी चाहिए कि एक मात्र उपनास हो सप रोगोल पर परने हा उपना नहीं है बल्क उसके लिए शारीरिक संगम, पारी हवा, मूर्व्यक प्रशास, हो नीद और समेट शारीरिक परिश्मकी भी बहुत कुछ आवस्पकता है। इसके अतिरिक्त सहा नीरोग रहनेके लिए श्रद और निर्देश मानोहित, इक निर्मय और प्रदुष्टाता आदियों भी बहुत वहीं आवस्पकता होती है।

# रपवाससम्बन्धी कुछ परीक्षायें।

होग इस बातको परीक्षा करना चाहें कि उपयासि रोगका नाम होता है या नहीं, उनके लिए सबसे अच्छा और सहज उपास यह है कि वे पहले एक या दो दिन तक उपवास वरें । उस एक या दो दिनमें ही उन्हें बहुत पुछ दाम मादस होने करोगा, और उस दशामें यदि अच्छा तरह उनको सन्तोर्थ हो जाय नो वे और अधिक दिनोतक उपवास कर सरते हैं । अपवा पदि उनकी दिस्मत न पड़नों हो तो वे पहले बहुत छैटे छोटे उपवास करें और उसों उसी उन्हें उनके जाम मादस होने जाय मो को थे आपक दिनों उपवास करते अधि उन्हें उनके उन्हें अधिक जा प्राप्त कर मान कम्मर न सिक मकते हों की उन्हें उनके जान के उनके पान कम्मर न सिक मकते हों की उन्हें जा साम क्या का स्वाप्त का स्वाप्त जनका न हुए उनके उसा इस अधि उन्हें जा से उनके स्वाप्त का स्वाप्त जनका न हुए उनके उसा इस

भिन अपासर स्टार्स जनर स्वार नुपरे जान पर जमा हुई एक अपने कार्य प्रबंद हैं जितने विपों के बहुर तिराज जानेका पूर पूर्ण प्रमाण निर्णा है, का उपराशकों कर्षों की राजपूर्ण स्मानमा बहिए । सामारणांत कांव रहा विषेठ उपराशकों के बहुर सार निर्देश के उपराशकों होने कर महत्त्र विष्टे के अपने कि अपने के स्मान स

इस अवसर पर इस एक ऐसा उपाय बनलात है जिससे उपप्रसंखी परीक्षा भी हूं। सकती है और आरम्भ भी। जो होय उपवास पर विश्वास न करों हीं अथया विश्वास करने पर भी जिनमे उत्तमे ठाभ उठानेका साहम न हो उनके लिए यह उपाय बहुत ही अच्छा है। ऐसे मनुत्योंको उचित है कि वे पहते दिव उपवास करें और दो दिनतक नियमित भोजन करें और तब दो दिनों तक उप-बास करके बार दिन नियमिन भोजन करें, तदनन्तर वे चार दिन बिना भीजनके रहुकर आठ दिन भोजन वरें और यह कम बराबर जारी रक्तें । इसमें सिद्धान्त यही होना चाहिए कि एक बार वे जितने दिनोंका उपवास करें. उपवासके उपरान्त एससे दूने दिनीतर ने भीजन करे । इस प्रकार उन्दें उपवासके राम भी माद्रम हो जायगे और वे बिना अधिक कट सहे उपनामका अभ्यास भी कर लेंगे। ईसके सिवा उन्हें उपवास-कालमें प्रकट होनेवाल अनेक विहों तथा उसके सम्बन्धनें दमरी बहतसी आवस्यक और जानन थोरव बातोंका पता भी रूप जायगा और वे उस सम्बन्धमें सब प्रकारका अनुभव भी प्राप्त कर हेंगे । इस अवसर पर हम सह भी बतला देना चाहते हैं कि उपनास-धारमें कभी स्वच्छ जलके अतिरिक और दिसी बीअका बहुत छोटा दुक्ता या एक दाना भी न साना चाहिए, नहीं तो भून उमर आदेगा और तब विषय होकर उन्हें भीजन करना ही पड़ेगा । इस समय सारा परिश्रम व्यर्थ हो जायगा ।

बहुन छोटा और अपूर उपवास प्राचेक दशास और प्रत्येक अवसर पर किया ज सकता है। एक नाराय सनुष्य जब चोतन्त्र एक यो दो प्रापका सोजन हो इसर अच्छा साम बडा सहका है। उपरायने सामोदा बहुत कुछ पता समीने तम बात है। को महाम पह समस्या हो कि हुने स्वयन बलेको आवासकता है, पर को होने मा को उन्ताहात भय हमड़ा हो बर पहले एक बरखा मीवन छोड़े। तहुनतम्ब डब ट्वे बहुन साधिक मूख दमे तन दह एक या हो। मिलस संक दस्म पार्ट पी ते। सपना एक मिळस ट्वा पनी बहुत ही धीरे धीरे, सने कु कु का पर । परि टंड समय हुँहर सार कुछ दिगा आप और पत्ने बच्छा र तमे हो उसमें नीपू पा दिसी और फलका बहुत योज़ सा रखें दाद है। दिह स्मय हुएक साद बदत है अपका मूल न मद्दन हो दह समय क्दारी मेदन न करन करिए। मुख्ये रखे अच्छी परीहा दही है कि हैं(क सार क्षेत्र है। और वो हुए समा बाम वह बहुत स्तादिए मादम है।। मोदन दर्जा समय अच्छी तरह प्रवार है यह कि वह सारेज़े साहा होने पर भी बहुद स्वारित जान परे । ईएके अन्दर कुछ किरेन मान ऐते हैं जिन्हें अंबीर-कीने vast baeds करते हैं। मोजनक स्तर वर्ती समय मिलता है जब कि मोबनक दन भागों में समाहेश होता है। और उनमें भोबनका समाहेश एसी सम्बद्ध होता है अन कि महासका प्रस्तित साटी और भोजन प्रदेश करते हैं हिए दैयार हो। बिछ समय पायनर सिके दिए पहतेले ही बहुत सा कान दैयार हो और तने तमे भीवनही प्रचानेही आयापना न ही इस हमय महामही। भीव-नहा बालविक स्वाद करी नहीं निव सब्दा । साद होने पह बदलता है कि इत समय हमें भी बहादी बादायबता है या नहीं।

#### उपवाग-विक्रिमा-

भितिरण उप धमय र्शुट्डा स्वाद भी बहुत बच्छा और मीटा हो जाता है भीर गीप बहुत गाफ हो जाती है। पहले जो क्षणापारण और बहुत दिखाय मुख लगी रहती थी यह मिट जाती है और उसके स्थान पर हलकी और

मूल बगी बहुनी थी बहु मिट जाती है और उसके हपान पर हरायी और समानी कहा उपलब्ध होती है। उस तामब बहुन हरूके और सारप्यास मेरिन सभी भार हूं। धर्च होती है, तानी अच्छा तुनी भीजी वर मन वरी बणता। कुछ अपनावर्ष ऐसी भी होती है जिससे समीक्षें बीचने ही उपलब्ध छैंने देना आहेश (हमा मुख्य लगीने स्कों स्टार्ट, वहीं तह हि उसने बैटोनी भी

वालि तरह बाय और यब हि बहु इतका निर्मेश हो जाय कि गरा विशेष पर ही पता रह नो ३० अवस्य अपना हालाम छोड़का बोजन आपम्य का देश

है कि जानन का शराबा कामानी है जाकर कार और बाम बार्ट्स में का बार्टिक कर इस्से राजवाद का बासना है गई द्वारात्री कामान विकास

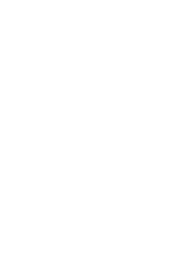
٠í

-

# उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए?

हुन्यास करते हो है हो पह वस्ता बहुत वर्षिक करता है कि हम बात कि प्रधार के हम बहिए। यदि उन्यान के हिन्दे करता किंद्र प्रधार के बात पर के हम हो जम हो उन्यान के उन्यान का कि बात है और कमें कमें उन्हें हमें में मूर्त पार्ट है। यदि क्रियों के होंग बात है और कमें कमें उन्हें हमें में मूर्त पार्ट है। यदि क्रियों के होंग इस ने तेम और पुर हो बात है है। उन्हाम हो किंद्र उन्होंने कुछ की करता के में मुस्तकों सम्मानत होंगे है। यह जिए बहुत तेन कुछ की करता के में मुस्तकों सम्मानत होंगे है। यह जिए बहुत तेन कुछ की करता का एक हो बातों बहुत को मोजन कर के बाति है जिए क्रियों के क्रियों के स्थान के से माने बहुत होंगे के से क्रिया पार्ट के साम की किए का किंद्र होंगे के सा पार्ट माने हमा पार्ट के मोजन कर के बाति है कि उन्हाम की क्रियों के सा माने माने हमा है। इसका पह कारता की है कि उन्हाम कारों कारता है। हो है विकास कारता है कि उन्हाम कारता है। इसका मोजन कहा कारता है कि उन्हाम माने माने साम हो हिस्से है जिस्से हमाने कारता है। हो है है इसका साम कारता है कि उन्हाम साम कारता है। हो है है इसका साम कारता है है है इसका साम हो है है हमा साम कारता है। हो है है इसका साम कारता है। हो है है इसका साम हमें है है इसका साम हमाने हैं है हमाने साम हमाने हैं है हमाने हमाने हमाने हमाने हैं है। हमाने हमान

जपर प्रोते राज्यम सम्माने संगोद्धे स्थाप संग्य प्रकार संगोदन सम्माद्धे । विकास सम्बद्धे सर्व प्रमानिक स्थापित विकास प्रमानक स्थापन संगोदित स्थापन



एसमा बाग हो और को को उसने महि बागी बाब को की बार उसने वर्ष हुएत में बागा जाया। को केम हुनेत होते हैं वे कास्माने कारेब की उसमा बारें बार मारो, भा मारे वे भीने भीर बाने उसमामी हुएत बागो उम्में ही कारे बार बर अधिक उसमा बर बागो है।

प्रदेव रासण कारेग्रातेनी बह का कच्छी तह समाह हेनी चाहिए हैं। क्षेट्र या बढ़े प्रायंक उपराससे होनेयाता साम उपरास छोडनेके प्रकार पर ही अवदीवित रहना है। कि प्रवार को कहत हुन हुन्तानी सान क्षिमी कान भी भी कारी कारी है तो प्रकार तराह की कान क्षी है। है कर बहुए। उसका हैको है पूर्व करते करते करते हैं। هَ ﴿ فِي فِي عِلْمُ عِنْ لِينَ عِلَوْلِ ، فَالِنَا عَلَيْهِ عَلَيْهِ عِلَيْهِ عَلَى الْحِلْمُ اللَّهِ रादेश दिलों बाल्य का एवं होते हैं किएएकों हैक उनके बेली बुक्त करत रेंगे ब्लिट और उसने। बुन्द हैं। बेरे यह एवं बूँड बारे होंग स्पर् है से बर बहेर्ट उनका स्रीत । एवं दर्ग बन्न मा का का दार बार बारे स रत्या है एक्सिन है। ए इस ऐसे है हैंव स्वाह है حاريا واذاره وحد فأدد فأدونه ودودوج وببت وباؤارية तेर बाबारेट परि हार गरे बाब करत हा इन्हें ह ब्यार बाहिए प्रथम रागरे दिया प्रधानक बगर नहें वर्त हो दार मुद्दर्ग राष्ट्र केंग्र बहा हैते बाहित की हा है बाद कुत हो (बारेन्स्ट्रों) बार क्षा कार्य هميات و چې د زده فردن عبد اي د د پار. دي تد څې هڅه کړي اهمياس و egag ige eine Ertillen i salle einen es ein finte gete den de fei रोध द्वाचेत्र एवर कार को है व हवत सम्मूल को after each of committee of the contract that the P == = ?

<sup>500 6 100</sup> m

उपवास-चिकित्सा-

वाती है और बहे चारण है कि उत्तावकों ममाहि पर उठके किए एक बस्ते गारी या प्रशिक्ष भोजन पत्ता केना अगम्बन होता है। चरिष्ठे भोजरे भागों मिरुलेगोल ध्यान गांधी मात्रा बत्त बेंद हिनों बाद द्वार कम होते कर्या है। र्याकिश बार दिलोंतरका उपरास करनेवाले लेख उत्तावने क्रेस कर निम्मानुगार भोजन वर मको है, क्योंकि उन लेखोंकों उस भोजनते कोई हानि वर्सी पूर्वेष पत्ता। याधि कुछ लोग ऐसे होते हैं, व्याक्त उत्तावना कर त्यान बन्ते केने उत्पान भी विचा मित्री प्रसादी जीविता गई निम्मानुगार भोजन बर-केने हैं, पत्ती भी वर्स माध्यालमा हमके लिए बहुत हो सदेव हरने क्याने बन्ते भोगोंका उत्याल छानोह हो दिन बाद बहुत क्योंक हुम्ल स्थाने

हिमी बहारथी हानि भी न पहुंच्यों। उत्तरम होम्में हे व्येत हा बिनाय में या नियानत भीनत करणमा दिया जार तह पुछ दिनों तह पर पहिंच्या पहुँग ना नियानत भीनत करणमा दिया जार तह पुछ दिनों के दिन होंगे कहा है। वेसी में महत्व करणा भीर (आगा करणा काम लीवा ने माना चाहिए) हामदर्गन उत्तरमावर्ष-पानकारी करण कामद्र वा पूरण भीदिक समावाह उत्तरम चीता बरिया उत्तरमा द्वारम जारा है, तब पहले होंगे होती तह उसे देश पढ़ियें माने होते हैं भीर तब भाव कर तीयों (देशन दूस करणा कराने हैं। डीसी दिन हो ता पढ़ियां की होता है। हो हो है

्रहाराक प्रति पर प्रति प्रति प्रति । स्था स्थानि वाल से स्था देश स्थान । १९ विकास १००० रेड १४० वर्ष स्थानि स्थानि । १९ वर्ष प्रति । १९ वर्ष प्रति स्थानि स्थानि स्थानि स्थानि । । १९ वर्ष प्रति । १९ वर्ष प्रति स्थानि स्थानि स्थानि श्रद हुन एएटमा रोप्टेचे नक्ताओं से नक्षीरे कर देवर यह प्रवत्य काम्स कर्त है। कामूट्र रिक्ष प्यार क्यूने स्टिंग कानुसारे कानुसार विसार है—

### उपवाग-विकित्सा-

जितनी अधिक धड़नी। चाहिए थी। उतनी उसने। च बड़ी। थी। समातार धर्दे रामाही तक बाबल और अंडा साते रहनेसे पैयाना दिलकल नहीं होता या ।

" मेरा अनुभव यह दै कि उपरागक उपरान्त पनदाराय बहुत ही हुईंड जान पत्रता है और उम पर बहुत है। शील हानिहारक प्रभाव पहनेशी सम्मवना होती है। इसके अतिरिक्त उस समय औती ही शक्ति भी बहुत कम हेती बादी है। इमित्रए उस अवगर पर ऐसा भीतन परान्द करना बाहिए, जो बहुत कादी इत्रम हो में है। भाष ही इस बातहा भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रव तक भौताम वारंगका मात्र बाहर निकालनेती पूरी पूरी शक्ति न का जान सब तक र्राजमाका प्रथाम बराबर जारी रखना चाहिए । उपनाम छोड्नेक शमय पहल दो या नीन 'दलीनक ह्या मीडे मीचू या अंगूरेंह रम पर बहुना नाहिए और नदूरराज्य दुश्या रायत अध्यान कर देता वाहिए। दम समय पहुत पहुर अपर भारत सरम दूर पीना बादिए। यदि हैराउ का अच्छा न लगक हा ने ज्यान नेगृह, राज्य या आलू नी निर्म कत बारिन । याँव अवस्थानना दुर तो भाषात्र, बाल् और दोर्रवे बार्दिका स्पर्क

हर भी आरम्भ का देना वादिए, पर उसके बाच ही बाच हिनात हैगा भी मूल न बान वाहिए। मैन केन काल इनह कर प्रायम होते हैं, सुने निवार हो गया है 'ह ता शमारें का बुतन बहुदर और बोई शाम पहार्य at 2 . " राक्ष्मीविक्षण है अगद विद्यु राक्ष्य देशन भारत पहारा प्रयास छोड़ी

मयव जनस्मा र प्रदेश भाग एक ६३ वर्ग वर्गा कुछ क्रिया ध्राप्ताच and right time & other i or i alle agree for server to सम्बंद नाम १६ व.१९ . यह ना ना १९ १७ अथाय प्रकृति विशेष्टिने वर्धेन्दर १ १९ १९ १६ मा १९०५ प्रदेश समय उस्की ०० ६ ६ ० जन्मती देशपुरा and a separate significant ार १ १३ सम्बद्धाः - राम प्राचान उपन**न्त** 

बहुत अधिक मृद्ध हमने पर कमी मोजन वहुत अधिक न करना चाहिए। जहाँ तक हो सके वहुत ही कम खाना चाहिए । इस मकार हो चार दिनोंतक नहीं विल्क हो तीन सप्ताहों तक रहना चाहिए।

हास्टर हरवाँ बेरिंगटन उपवास-विकित्ताके बहुत यह झाता सीर पंदित माने जाते हैं। उपराय छोड़ने सीर उस समय भोजन बरनेके सम्मन्धमें सापदी जो सम्मति हैं उसे परमोपनीयी समझहर हम इस स्थान पर उसका सायप दे देते हैं:—

" उपरात प्रोइनेस्ट स्थित मेरी ममसने यहुत ही महस्वयूर्ग और विवास्तीय है। वसीकि यदि उपरात प्रोइनेसे रिनी प्रकारणे असावधानी की जायागी हो। उपरात्तमें उपरात्तमें की जायागी हो। उपरात्तमें उपरात्तमें अस्ति अस्ति हों के अस्ति हों कि उपरात्तम्क की विशेष अस्ति हैं वे दे बात महीमीति समसते होंगे कि उपरात्त प्रोइनेसे समस्ति की की अस्ति अस्ति अस्ति अस्ति होंगे अस्ति अस्त

"ठाइसनस्यों सबसे थें इस नियमस भाग महा और सबाव रखना चाहिए कि महाति हमें स्वयं यह बतलाती है कि उपवास कव छोड़ना चाहिए। इन सम्माप्तें हमारे धरीमें इट विहेद और साट विन्ह प्रस्ट होते हैं दिलंते इटमा डोस पहीं दिया बाता है,—

- (१) उर्जनसङ्गे रहेत्वे जो नामी सम्मानने अधिक अध्या कम है। जाती है, पर उरजन से डेन्टेडे समय अपनी डीन्ड (Normal ) अस्त्यामें आ जाती है।
- (६) बारसवाकों बीम पर को पासे बसी होती है यह परे पीर आपने अप बार बार्स है और बीम साब है बाती है।
- (३) उन्हें बहुते नहीं स्थित शिक्षा है समा पंजी पड़ते हैं, पर उन्हें होड़ेन्ट आमप्तरण हैने पर बहु क्याने निमिन्त स्पत्ती पड़ने स्पत्ती है।
  - (१) व्यत्तवव्यते वे संस सम्बद्ध रही है वह वस्यव क्य होने पर प्याप्त वाच शंप प्रमा सम्बद्ध हो जाना है।

### वयवाग विकित्ता-

- (५) लना तथा गरित्के दगरे अंग जो पहले विशेष का स्मृत रीतिंग क्षणे करने में, ने भानी गर्यारण स्थितिंगे आहर पूर्वकारों काम करने छाते हैं।
- ( ६ ) ऑप्टाम और गध्ये बड़ा चिद्ध यह है कि भूग निवासन कार्ये और भारती मागारण अवस्थाये द्यांती है, कृतिम भूगाडी हरह विशेष कार्ये नहीं द्यारती !
- " बई दिनों तक दिगी प्रकारका भावन म करनेड जगान्य प्रय हमेर बाली सारायन बरम्यामें पहुँच काना है तब उन्हां निष्ठ प्रषट होते हैं ।

" हम अपार पर दूस हो महता है कि मानतिक और वृद्धित भूगती पर-बात कहा है? दोनों अनुस्थानाओं है मनुष्य कह माठता है हि हुने दूस करों है उनके एकडा माठतवी नानतिक अगुरुवाहता है, पर तृतिकों हैंगी व्यक्ति कराना और देनों । गणी नामों पद किए महत्त का मा सकता है कि देनीति विद्यानान देश मान नार्गुण परे 184 नहीं।

The quant section (and the contract of the contract of the set of

" इस अवसर यह भी प्रश्न किया जा सकता है कि जब तक बास्तविक भूगके विह प्रकट न हो तब तक उपवास करनेने कोई जोरियन तो नहीं है ? उपकासकामामुके विह उसम होनेथे पहले ही उपवास करनेवाल मर तो न जानमा ! हम प्रश्न बहुत सीधा, सहज, निध्यासक और विश्वसानीय उत्तर मरी है कि, ऐसा बदावि न होगा ! हममें न तो बिसी प्रकारकों जोरियन है और न जान जानेका अप है। जोशिया अपना एन्युकों अवस्थातक एहुँ वनेसे बहुत कराते हो जोशिया अपना एन्युकों अवस्थातक एहुँ वनेसे बहुत कराते हैं कि सारोविक शूराके निद्ध अवस्थात हो जावेंगे । बात यह है कि अपने विता मरीने पट्टी पुरा कम्म तक महास्थवा होरीर पीरे पीरे पठता रहता है और उस अवस्थातक एहुँ वनेने बहुत है वह सारोविक मुस्त क्या खाती है।

" जो छोग क्लि अपने सुगरे गरने हैं उनके शहरी परीक्षा बरके यह जाना गया है कि मस्त्रेक्ष गमय उनके शरीगर्मेने गीचे छिये परार्थ हनने मानने पर्छत हैं—

और धून घेचन ..... १० " नण होता है। जीव क्या के देखें का कि स्वतान स्वतान की

" राजान्युओं ( Nervous system ) वा बोर्ट क्या नण गरी होता । इस बचनके प्रमाण शरीर-राजको प्राचेक प्रामाणिक प्रत्यने मिल सबते हैं।

ी जार के कोने देश बादका परा कर जाता है कि उपयान बादकी एरेंद्रका बहें। क्षेप्त सक्ते क्षतिक का होता है, जिसका उपयोग सारि वारिपर्व क्षतिक्षेत्रके रित्त बहुत है। बाद होता है। बहु क्षेप्त बादमी है। हागने क्षतिक्षित सामित कोन् भी कोन का समझन परार्थ होते हैं, जिसमा उपयान बादके सामित प्रेयक होता है। कीर बाह्य क्षतिके दोने मारिका स्थान बादक है।





#### उपवास-चिक्तिसा-

निधित भोजन होना साहिए जो उनडे शरी के लिए सम्मावक और पुष्टिकर हो है मेरी समप्तमें उपराय छोड़नेके नमय इस प्रकार भोजन अतम्भ इस्ता चाहिए--" पहला दिन-जब उपवास छोड़नेका समय आहे और उसकी समाप्तिके सब सक्षण दिसाई दें उस समय उपवाग बरनेवालेडो एड गिटास सन्तरेडा प्राता रस पीना चाहिए। यदि वह बुछ बादा हो तो उद्धर्मे खोग पानी भी मिला हेना चाहिए। इमी प्रकारके और दूसरे फलोंका रम भी दिया जा सकता है.

पर यह रग न तो बहुत ठंडा होना चाहिए और न उसमें चीना निसी होनी चहिए । " दूसरा दिन-रोगीको इग बातका दिशेष ध्यान रसना चाहिए कि पेटर्ने आर्थक पदार्थ न चला जाय, क्योंकि उम दिन भूख बहुत लगती है और भीषण हम भारण कर लेता है। उन समय इच्छा और मुखको वशमें रशनेत्री बड़ाँ आवस्थवना होती है। यदि उस समय विशेष सावधानी ज स्वती जापगी तो

रिणाम बहुत हा भयंकर होगा। " इसरे दिनके लिए सबसे अच्छी खोराक सन्तरा है। खब्र और अंबीर भादि और अवसरों पर भन्ने ही लामदायक हो पर उपवास छोडनेके समय उनका यबहार करनकी सम्मति में नहीं देता । दूगरे दिन जहाँ तक हो मके एक ही ल साकर काम बलाना बाहिए। यदि एक फल साकर न रहा जाय तो एक ोर था हेना चाहिए—इससे अधिक नहीं।

" तीसरा दिन-अपनाम छोड़नेके दो ही तीन दिन बाद तक बहुत सार-ानीकी आवस्यकता होती है। इसके बाद यदि दिन पर दिन सोजन बड़ाया। गय तो कोई हानि नदीं होती । तीसरे दिन एक साथ रोटी, थोडी तरकारी ीर एक गिलास गरम दूध तक लिया जा सकता है। उस दिन एक हो भोजन

हुन सादा होना चाहिए और दूसरे मात्रामें १भी कम होना चाहिए । " उपवास छोड़नेरे उपरान्त बहुधा दूध है। सबसे अधिक उपनुष्त और टाम-यक होता है। उपवास छोड़नेडे दूगरे दिन जो दूध पाँया जाय वह इतना ही स्म हो कि उसरों मुँह न जले। दूध एक एक पूँउ करके और बहुत धीरे धीरे ाना चाहिए। हर एक घटे बाद एक मिलाम दूध पीवा जा सबता है। तीमरे न हर प्रपटे पर एक गिलास दूध पीता चाहिए। दूधने शरीरका यल भी बदता और मजन भी। बरीरके लिए सबमें अन्छा पोपड परार्थ बही माना जाता । प्रत्येक दशामें इससे लाभ ही होता है, हानि कभा नहीं होता । "

# दिन रातमें एक बार भोजन।

🖫 के दुर्विमान यह बात सार्व ही समाप्त सवता है वि स्तृत आविष्ठ दा शाहायवताने अधिव भोजन बन्नेवा राहीर पर बहुत हुना परिहास होता है। दर्भ परण भोजन न पवा हो, पेउने भीजूद हो हो कीर कारने एक बह और भीजन बर लिया बाय ही नियम ही दर्शनकी उसके बहुत हुस परि-राम भीतान पहेंगा । शासमंद कृषि एक स्थान पर बनलामा सा सदर है है राय रेपीने प्रयोध तीन धीरे बाद भीतर बरोबी प्रया है। मानवामी भी दिवते बराने बस तीत बार बार कारण ही भोजन कीर जनायन बरने हैं। पर बात शदिव भोत्रम संवेश यह रेम हात्रम ही है। शक्त देह ही हक्कर खं पहिल्लास्य विकासम्बद्ध विद्वारियोदा इत्या खाँदर साहेवा हत नही हो। का करते कहा हैती ही रहण है है कहा हम हम हो है कहा सामस्य हमें हा कामक्राचे प्राकृतिक किर्मीका कृति आदिक साध्य करू है । हे सूल कृत्य क्रास्ट नारे हे, बार का देशक में रही देशकारी हरते हैं, की साम करती मता देशा है होरे में की हैंद नेद के के छन न देना है दहाद देते हैं है दूसन होत्र विवेशक करता विकास में प्रताही सुरू देशन करते दर हैं है है हर र मधा में पर को में र लिये क्या हे ए ह्या र रक्ता चुक हुन हेन में र राग्य का दे करों देशों र राख्य र राज्य है। बार बार पा अस्तुर है the BB fact of a fact of the Batter of the B em transport their missing franches in 医大大豆 化化基化电子 电子电话 电影 医二氏 医二苯 医生态 医性神经 E'CE ETT E THE HE ST LITTLE BY ST E BY BIRTHER E and the control of the enter of the the second entry and the

The second secon

सानन्दपूर्वेत मोजन करते थे । दिन भर कुछ व साने और सूच परिध्रम करनेके काम करने बहुत सुकरी बहुत एक जानी भी और सुच परिध्रम करनेके

उपवास-चिहिस्ता- •

कारण उन्हें बहुन अच्छी तद भूग हमाती यो और उस समय है सोग यो हुछ सारि में बह अच्छी तद्ध बना हैते में । उत्तर्ध स्था-सूम्म, हरूबा और देशा मोजन उनके सारीरके पोरण और सत्तर्दिक लिए स्पेष्ट होना या, नेए, अप्यस्त वा विचार आदि उत्तर्ध करनेके लिए उत्तर्ध कोई अंग वन ही न एए या मोजनेक उत्पाना संसीत, इन्स, और हास्त्रवित्य आदिका आस्म होना या और यही एव वार्त जन दिनों आज करके सुन्धेमार्ग नक्क आस्म होना या मोजियोंना काम देर्ग यो । बुख जातियोंने केवल दिनके हमन से मानीरी

बहुपा इन होग देशा देशा करते हैं कि नापरिक्षोंके देशिनये का स्वास्थ देखकर बड़ा ही आयमें होना है। नागरिक बहुतना पी-चीनी, पूरी-परवण, सेवा-रेक्ट मिठाई, मंत्र-मठडी और पूज-मक्रेड़ी फाया परने हैं, पर बदा रोगी और दुर्वत हैं। बने रहते हैं। केहिन देहातनाले बाबरे, जी और मर्क्स मूसी रोटी साकर इतने मीरोग और हट प्रष्ट बने रहते हैं कि बादि ये बाहें तो दो एक नागरिकों को बड़े क्षानन्तरे बगलमें द्वावर कोस दो कोसरा प्रवरतमा सकते हैं। इससा कारण पही रे हि वे स्वन्त पापुने रहरर इतना क्षिपक परिधन करते हैं कि उनद्वा सारा भोजन पन जाता है और पनरे भोजनके समय वक उन्हें गुर गहरी एवं सब जाती है। एक देहाती प्रातःबाट चार पत्रे बटबर बारनी गौशी-मेसीके सानी-पानीका मन प्रसाय करेगा और न्यारह कारह क्षेत्रेडर या तो एराव कींवा होड क्षोतहर रस देगा और या पी दूध, महत्त्वन, खोका कादि वेबनेके दिए चार दीव कोनके हिन्दी राहरका बक्कर समा खारेगा । पहरनें ही पड़ पोड़ेसे अने दाने गाहर पानी भी हेगा और अपने पर पहुँच हर पोड़ी देर तर मुस्तानेके बाद किर विश्वी दारीरिक परिमाने तम आपना । ऐसी दराने सन्या का रातके समय उमे एवं देव मूख रायन बहुत ही स्त्रामानिक है और देव मूख काते पर के बुध सादा कारण पर असम ही बुत अच्छी तरह पर बर हमारे हरीसों लोगा और हमारे अंग्राचनेको पुछ परेगा । इसके सरोब के हरेरे हरने हैं। एन कारिये विधिन्त होसर यहान पर हरेंगे, राजें एउ भा जुनेने बाही ही बाही हो। बजानने उत्तानते वे हाथमें या हो हाए, श्रापना या रिकार आदि द्या रेथे और या अपने महत्त्वे राभिताकी आर्मी हुए न पा का देशे । मतार को अप पा बरते हुए होंगे कि आप हुए मूर्ग हैं नहीं महम पार्ण स बतो साही और नहीं हैं साही हैं नैशारिक लेक को को बाद का प्रवास के एवं दस देते कि क्षा कि मा के का क्या १ -१ है। यार बसे पत्न वर वर्ष पार परिय द्यारों । स्वता र अवन दुव होन्य । एतन अने स्पर्ने सार् क्ष्मा १८ के अपने का का का किस्ता कर का साथ की and a sold and the street makes a स्वतिहरू पर्यक्षा उनका करणा करणा वास्ति क्रिस्ता ( कार्यण दुर्मा १ । संकार राज्ये हिर्मे कार्यक र वर्णे । वर्णे स्ट्रेंचे प्र<sub>वेदर</sub>्द । जिल्ला के हार्वेद (१५)



बहुत अच्छी तरह इसदा अभ्यास कर सकते हैं और धालकोंको दस वर्षकों अवस्थातक सहजर्ने इसदा अभ्यास बाद्य वा सकता है। द्रा॰ विक्रन नामक एक बिक्रम अपने धालकोंको दिनमें कभी किसी प्रकारको बीज सातेके लिए नहीं देते थे और प्रायः करा करते थे कि बिना दिन भर काम किसे मेरवनकी इच्छा करन दांक बैता ही है, जैसा कि किसी कारीमस्य बिना दिन भर काम हिसे परने ही अपनी मवदारी मींग्या।

महायों से बहुत्ते रोग ऐसे होते हैं, क्षिक भेयनके अतिरिक्त विनहां और रोहें कारण हो ही नहीं सकता । ऐसे होगों हो यो आधर मोदन करते हैं अपन शारिकों रोगों पनती है दिन रातमें बेदल एक मार मोदन करते हैं जुन क्षिक लाम पूर्ववा है। एक बार मारतमें एक पहरी महाराय व्यारे हुए। सत महीने तक दाकरोंने उनका हरीर दिन्में तीन बार मोदन, छः बार आतम और बहाबिद इससे भी अधिक बार दूम, और विद्यारे एवं मरा। महीं तक कि अन्तमें ने सुदा बर बीटा हो मने और विद्यार होंचर करने देश अमेरिका के गमे। वर्ष सीमान्यका उनकी मेट एक मोग्य उनका शिका के मेरे। वर्ष सीमान्यका उनकी मेट एक मोग्य उनका शिका के मेरे। वर्ष सीमान्यका उनकी मेट एक मोग्य उनका शिका के सीमान्यका होंगे ही पार्यम के पर हो गर्म भी के ने साराम विद्या और मोहें हो हों हों हों होने के उनकी बार पर पर हो गर्म। वर्ष सीमान्यका होंगे ही पार्यम के पर सीमान्यका करते हित साराम विद्या और सीमान्यका होंगे ही मान्यका करते हैं सीमान्यका होंगे ही सीमान्यका होंगे ही सीमान्यका हो है सीमान्यका होंगे ही सीमान्यका होंगे होंगे होंगे सीमान्यका होंगे ही सीमान्यका होंगे ही सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे होंगे सीमान्यका होंगे ही सीमान्यका होंगे होंगे सीमान्यका होंगे होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे होंगे सीमान्यका होंगी सीमान्यका होंगे सीमान्यका होंगे सीम

सिद्धित मेरिकत (मोहिएएन्से एक पर दा॰ हैकेटिने एक ऐही बाहि-बाहा एक मुन्या था विवहीं अवस्था पर दर्शि भी और विवह हारिने मुहाने मददर Tubero dose है। तथा था। इस पाविषकों दिन एकों पर बाहि पारे हक एक पर भीवन पर बाने हमा। मुद्द और रामधी को भागा थे। हम मा पर बाना था। इस बालकारी और भी बई अवस्था गा थे। पर बाह पान्य हम्हें सब राग महत नहा है। पर और दूर बहने पर मेरी बहुक काम है। है। या पर बाना पर बहु आपन एकी सोम्प है कि Tuberculosis एक ऐसा रोग है, जिसका अच्छा होना प्रवः असम्भव समझा जाता है और जो रोगीके प्राप्त विना क्षिपे छूटता ही नहीं।

दंग्नेग्नेन एक बार एक झीड ममेंने वयरीकाया एक देण हो मान कीं। उसमें बहे देश तीकारी एक गीठ पर माँ। उसका बेहा बिकाइक पीता पर मध्य मा, बार्स पुस्तक होंग्र हो मध्य मा, दिखात दिसमें पर परण मा, मध्यमान भी, के आती भी और हारी साहकी सीवियों कियारी भी। वण-विशिक्षा करते उसके ममेरी मीठ ती निकाद देंग देंगी, पर उससे हैंग्रेग्न मीद सामा न रही नम क्ये दिन तामें देंग बताते भी। वम उसके प्रभोनी मीद सामा न रही नम क्ये दिन तामें देंग बताते भी। वम उसके प्रभोनी माई सामा न रही नम क्ये दिन तामें देंग बताते भी। वम उसके प्रभोनी प्रभोन मांगा शिकायों न होने तिल करते देंग बताते भी। वम तमा निव्या मोने क्या। प्र प्रभागी शिकायों न होने देंगी हिए यह सामूसी उसका प्रशासी मीति मीति प्रभागी मांगा शिकायों के स्थान मीति होने हिए साम माने हमा । उसके हमाने मिति हमाने मिति हमाने हमा । पुर्वेश्वामी भीता और अपने मांगा काम नहत्यें समस्ये हैं। मौ भी। वार्ष मां भीतियों मेंग भीतने मारी हो रहती जाती हासमें कोई समेद्र मांगा कि

## जलपान न करना।

सुनि आरमने हैं आप एक समये दोगराका भोजन न छोड़ छहें हो कमये कम खेरेका जल्दन या करेगा करता लाग होड़े हैं। हमये हेंगरेक साम भी नरेश्वरण कुछ कम गरी है। हम क्षाहम एक साम शी केरोग कुछ अधिक न कहादा मेंगद्र हिंग्यू कामर हमेंके अनुसादा गरीम हार्स पर है हम हो सामेंक उन्तम स्थारों है। आपने लिया है—

" (तम दिन मेने पहेलाइन जागान छोड़ा था उस दिन मेरा मारि भीर सन इतना इतना और मजब हुआ जिलमा इती करण या तुस अमाराने थी नहीं हुआ था। डोमार्ड सम्बन्ध मह सून असने या मेने जुन आपी नाइ मानव दिया। उस मानव मेरान कहती स्वारंड स्वत पारण था। एतमा, पार्ट्ड इन हारायान कर्मा मानार्डिक सून नहीं कारी वार्टी । होना हो। होनी विना नहीं है, जिससे कि इसको समाप्ति पर हो मूल कम आये। हजारो ऐसे आदमी है, जिन्होंने अपना प्रातःक्षाकरा जल्यान होड़ दिया है और योड़े ही दिनों बाद जिन्हों कभी उसकी आतरकता नहीं जान पड़ों। यदि उतपान आव-इस्क होता तो। यह पात फमी। न होती; ममोकि प्रकृति अपनी आरसफताको पूरा दिने किन कभी। नहीं नानती। यह बदावि सम्भव नहीं है कि वह अपनी हिसी आवसफताको किन पूरा किने ही अपनी हो भीजन पर ही हमारे पर हो कि वह अपनी हो कि वह अपनी को अवसफताको किन पूरा किने ही अपनी नुनी निमा अपना करते हैं। यह वहां सिकाल को अपना को अपना किन किने अपना के साल करते हैं। यह वहां सरकताने तुनी उसके हो है हमेरी आहा दे सहती है। पर यदि तुन उसकी अवस्थवताओं हो पूर्ण सरस्ते के साल करते हो हमेरी आहा दे सहती है। पर यदि तुन उसकी अवस्थवताओं हो पूर्ण सरस्ते हमेरी आहा दे सहती है। पर यदि तुन उसकी अवस्थवताओं हो पूर्ण सरस्ते हमेरी आहा दे सहती है। पर यदि तुन उसकी अवस्थवताओं हो पूर्ण सरस्ते हमेरी साल पहेंगा।

" बहरात बरता होड़ ही और बन तर दूर तेब भूगा न हमें तब तक बभी प्राप्त माओ। बन तुम दस भूगों आतरे होंगे तन अगम ही नह सभी प्राप्त का विज्ञासने भाइम पहेंगे। इस आगम पर तुम तर्म ही नह विभाव बर सहीगे कि बमा बींज और दिल्ली खानी पाहिए। बन तह भोज-नगी पूरी क्षा सम्मान हो। तब तह होई भोजन पर-वर्म होर स्वाप्त भर नगी हो सहना। बस्तविक आरोमका भाग बन्ने किए एवं नेम भूग, पह साहिए माइम हिनेवाने हाथे भोजन, खायपदांची पहुत स्वर्ण तहा बरने कींद्र पावन्ते होनम नन्दे एवं पान सन्दिन आयमका है नहि।

में दिया उद्यान विचे अपने हान पा जाते, हैराहारी मोजनी हाम हाहि ह्या तेज भूग होता? हान्यों नेज मूछ होगी, ह माँउ हुम मोजनी पाने हिमी प्रकारण शास्त्र अपने जीवा सामने अन्यस्त होने में हा भीपार द्यारा भूत जावारी हुमाई मान का गास्त्र शास्त्र की मान की मान सम्मा हात जावारी हुमाई मान का गास्त्र शास्त्र की मान स्वाम पाया पान हुमान कि मान की मान मान मान की मान सम्मा जनता हुमान का मान की मान की मान सम्मा इसके दिस्सी प्रकार है। की स्थान का गाहि

# उपवास-चिकित्सा∽

यदि परिवारमें एक मनुष्य प्रात काळका जलपान करना छोड़ देगा तो नामें होनेवाले लाभीको देखकर सम्भवतः परिवारके और होग भी बहुत ही बीउ व्याना अपना जलपान होड़ देंगे । जलपान न करनेशाओंडा बित्त सदा अध्य रहता है, उन्हें जलदी कभी विसी तरहारी शिद्यायत नहीं होती । अमेरिका बालीकी देखादेखी युरीपवाल भी जलगान न करनेके गुण समझने छमे हैं में अभी दालमें इन्हेंग्लमें एक स्वास्थ्यगंवदिनी सभा स्थापित हुई है जिसका प्रपान जेरेन्य जलपानही प्रथा राक्ता है। जिस दिन उस समाही स्थापना हुई उस दिन स्मान नगरके बहुन बंदे बंदे अधिकारी, रहेश और विहान् इन्हें हुए में । यह समा अकेन्द्रह मनस्टर नगरमें हुई 🖟 । उस अनुगर पर बहुँ है ' मैंपेस्टर शादियन ' नामक प्रापद पत्रन 'तसा थान' आज मैंबस्टर नगरमे पद्दते दिनोंदी अपेक्षा मैक्ट' जलपान रूम हा अथेंग जीर यहाँ ही स्वास्थ्यमभा **ये है ही** संदेशि **अपनी** स्थापनाका श्रम फल देश होगा । सम्भारत उसकी देसारिमी "जळात" हा नियेत करनेनाटा सेकरा गान व स्थाप : होगी । शागीका बहुत हार समय केवल जन्मन नेजर रास्त्र है हमा बाहा है । स्वास्त्र्य सुवारवे, आणु बहाने और थु। राज्य का शाम अच्छा और क्षेत्रमा क्राम हो सक्या है है तरह तमाके रोगान बनन और प्राप रागान मुक्त हानदा द्वांग्रे अच्छा और कीनगा आप हा सहता है। बालह त्या हारी अधिक व्यवस्थि और श्रीन सी शाल है। मुक्त है। बाँद प्राकृतिक निवर्मा का पालन किया जाय और काले कारीएकी अवन्य दिया जाय ना अवस्य है। यह अपनी सारी मनम्मन अना है। कर हेगा । कीर यह प्रथा कीरे नई नहीं है, केराव प्रथमी प्रथाकी पुनर्वाण है। यह गई-रमारकार बोर्ड मेर्डेट द्वार नहीं है, बॉल्ड इमोर प्रीप्तकी रहाचा गर्नेतान कार्य है। इस नहे शरवय वन गुपन दुव त्याचेका नाम होगा, जिल्ह कारण करेल रक्षा व वर्णना जानिका ताड ताड्रक कटीन वन्त सर्वे पर्वत है।" कारक ल्या दिमात कार्याय-मा देनीवाक को दिल्ला कार्यायमी विकि

मारका बाम का पृत्र है-एवं है बारवंदि बारवंदि कामायाने एक पुरुष्क किया है। मा पान्यति ब्राप्त एक स्थाप पर दिना है।" अमेरिकारे का देखि TE SER FRET & TERES GOA MILE BE & fe get feb ere ar tein une bur eite bu et fi n'i f fie • • •

मुझे हाराज देव देवत बकान प्रोड़ देखें ही हुए बाउं हैं। हो माराजी होटा पंडें या उन्हें कीक क्या तक पानिस्के काना कम मेरी दिना बाद तो मामुके रोमेंडे हुन्दि है मही है। उन दुस्तकों दुव मिनडे क्यों होनेतो सुम्बे होमेंडे हिस्सा दिने मोरे हैं। में बाई नव हक्या हमाहें क्या तहें बसाय है और स्थान विद्युत समाहें।

"स दीवाम विशास के मर्द करने कर कहा सहस्र सत्स क्षित्र क्षेत्रके कारण के इस दिन्ते देश है इस मेळ इस्ते सुद असमारिक । यह केंगे होरे और नगराह कारन होड़ दिया हर होड़-हारो एवं को हो बहु क्यों कर कुछ सप्टे ब्यो । क स्वय क्यो क्षा समेरे बद हाथी हा बहे तर वर्ष हुए हमेरे मेरे हुए मेरे के । रमक्क परिवाद देव केन हैं हुए, देंगे ब केंद्रिके अपने पुन्तहर्ते बन्द राम है। प्राप्तरात हैरे हर्दरा बहुत बहुत रहते हरे हो है बहुत करहा ता रहेक और सर्वत रहेन समेरे देन है सा हुए हो को हैन हैत कह रहा है देंगे पहें बरों बरों नहीं गता है। इस है कारत क्षित्र करण का ना कर कारत हरे का हती नदान हरा कार हो और हारे हैं। हो हो हा नह अही नर्र नारीब ही। हा न हो इक्का बा क्षा बार में दिन्ते ही बर भोड़न बरो बहुत कहा, जार स्त्री दला । " का क्रिया का बारे विकास हाते दिशामा सम्बद्धीर हा बारे हती है क्ति (बरे दिखें मेर का नेका कर कार कारण है। बरेक बहुद है कि दि हरू है का केवर क्या देश है। बाद हीस बारिय की का क्रोहरी

तिम् (स्के दिन्से त्रेन का नेक का कारण है। प्रतेष ग्राप्य दे तिमृति सम्मे से का मेक का का के हैं। बाल किस प्रतिक की सामित की साम

1:4

, = 😘 😘

A Committee of



क्राविद कर्ते इस बातको विधेष रूपने सिद्ध करनेकी कोई अवस्वकता न रेंगी हि मांन सानेबादोंकी प्रहाति पहुषा उप टहुट और हिंसक हो जाती रें और फलता दे स्थेम कर, निरंदुरा और अत्याचारी हो आवे हैं। मांचाहारि-पोंके कारण दूसरे मनुष्यों और वीबोंको बहुत बुछ कत्याचार सहना और पांडित होना पड़ता है। उदाहरणत्वरूप शेर और गी, यात और तीते. पडान और कैंग्य उसस्पत स्थि जा सकते हैं। यदि अत्याचार और बरु-प्रयोग आदिकी नपना रापोमें की जा सकती हो तो अवस्य हा मांसाहार भी उत्तम और प्रशंतित हो सकता है, क्षन्मया बहुद्दुक्त विरद्धप्रमाणित होगा । बुछ छोग मांसाहारके पसका समर्थन करते हुए यह कहा करते हैं कि मतुम्पको क्षामें क्षिपकारोंको रक्षा करने और सपना सिलाल बना रखनेके लिए ही मोठाहारी होना बहुत आदासक है। उनी कोटिके एक सज्जनने एक बार अपने पहाँके समर्थनके दिए देखकरी किसी आर्व प्रत्यका इस क्षासच्या एक मंत्र मुलामा या कि सृष्टिका यह परसरा-गत नियम है कि 'बार पैरोपले दो परेपाटोंको खर्च और हो परेपाले दिना इ.प.चे.पाटोंको सार्व । ' तालवं बह हि प्रत्येक सबत अपनेते निर्वेणको सा जाता है। आधुनिक पाधान्य विद्वानीमें भी इस सिद्धानके अनुपाधियोको क्यी नहीं है। वे सोग दुर्वतना से महान् पार अमसते हैं और उत्तरोत्तर समास अनुस अपना परम धर्मा और इनका समझन है। अधिक विवासवान् दिना विसी प्रहा-रका आया पाछ। इत राउनी व्हाली सामा जह आदि क्षारीम यह सिद्धान्त तान्त स्वीवार २२ तमा हो। १०१४ १०० गताम वसा विमा प्रसादा सन्देह व नहीं बरेगा। पर २००१ र १००१ १० नदानकी जाना प्रशासक हरूके सम्बद्धन क्रीर वेज के जा र क्षेत्र कामा के प्रकारत ने वे अवस्य हा उस पर र जीरी वे परीच स्थान और र उसाविद्व अधिकार दया और हैन 🗀 🙃 ार हं पण रूपा सरण है हर सापण रुक्त के जान और अवस्तर -ने र ता के केवा को समापूर कोंद्र सम्बद्धाः । र १३ स्ट. व विशेष्ट व्यक्त व्यवस्थ त्र राष्ट्रिक राजन चीर गुन्दासम् **हा स्ट**स् ₹ . <del>. . .</del> . . . रे प्रदेशकार ट्राने स्कंट .

Marie Same



रहे हैं और इस पर विचार बरना बहुत यह बड़े बिहानोबर हाँ बाम है। पर सन्तरपर्य पर पहनेवाटे सीवचे प्रकाब आदिवर विचार बहुत बुछ दार्दावराइ कोर शहुमा आदिके बराय इतना सरन, हार कोर निद्ध हो पद्मा है कि इस पिन विभी प्रबारवर्ग बहिनागढ़े उसे अपने पाठबोने नामने राउ सहते हैं।

को धराचे दीतीने सम्बंध तरह बुचल बर घराया और पंचा स ला सके बर मल्यांके रिल् बदावि साद्य वटी ही सबला। मांग्मी को देशे होते हैं के र्द केंग्र के होते. है और परणा दा साथे अरेथे दोग्य गई होता। प्रान के रक्षण है कि की परार्थ गतु यहे नाने कीर प्रचाने दोगर नहीं है। उसके सामेशी प्राप्त बार बारे की ह बीन बार्स दिसावत उत्तर दाने दिया की र बात दूस है। रक्षण है। कार प्राचीर कामी कहुणहा दिया हैने पर रूप होताने प्राचन साम स्मार्थ्य दिया होता है रहारे हैं देर रहाद प्रमार्थिक प्रित कारे हता होने इन मही प्राप्त मार्थ । दिनार गढ़े की जीता कांट कर्या मुस्ति प्राप्ति क्रिकेश की को बात है है रहे गर गावण करते हैं पर राज्यकों राज eriet on time fire out and and it to chees on me to इस्ट्रें र पर होते होते एका इएएटर हो। सार पर नेपूर्ण प्राप grant to all arm at the agree to ever a the entrue things the secretary that the court of a group feet and shall there are a set of every a size that the area comply the thing to the same same as the second of the second of the to the same of the same of the same of the same the contract of the second tera como en como mark of the m r \* \* \* \* \* q 1 ¢ .= . earth is

देगा । इस्र स्रोग केवल संग सायके विचारसे ही मादक द्रव्योका व्यवहार वरने लगते हैं, पर देवल सगसायहे विदारने ही ऐसे परायोंका व्यवद्गर हरना-जो हमारी शारीरिक, मानसिक और आह्मिक शक्तियों के नाशक हो, जिनमें हमारे जीवनकी उपयोगिताका नास हो और जिनमे हमारे कर्मव्योमें बधा परे-वर्ग भारी मूर्पता है । बुछ होग कोई बड़ा कान करनेमे पहुने देवल हमी लिए कोई नशा सा या पी लेते हैं कि उसकी सहायदासे उनके सरीसों श्व फुरनी आ जायमी और वे उस कामडो शीवता और उत्तमतासे कर सडेंगे। पर इस बात्य विभाग रसना चाहिए कि प्रत्येक कार्य जितनी शीघता और उसनदाने सर्व प्रकृति, बिना किसी दूसरी शक्तिही सहायताहे कर सकती है, उननी सीप्रण और उत्तमनासे किमी दुमरे पदार्थकी सहायतासे और विशेषतः सादक सरीये नाशक पदार्थों की सहायनासे कदापि नहीं कर सकती । इन मन बातों के अनिरिक्त नशीली चीजोंने नरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं। शराव पीनैवाटोध जिनर सड़ जाता है, बाँजा या चरम आदि पीनेशके पायत हो जाने हैं, अफीमिवपेंटी आति बेकाम हो जाती है और भींगका आँखों पर बहुत ही नाश्चर प्रभाप पहला है। समारके जितने मादक पदार्थ हैं, वे सब जिप है और जिप सदा इसरे शरी-रके शत्र ही प्रमाणित होंगे, उनने किसी प्रधारेक हिल या कल्याणकी काशा रतना व्यर्थ है ।

साम बनाहे विकारि जारणेंन मांग और माइच पहार्थ आहे हो है देहें। स्वितिक और भी और वर्गे हैं जिनका पान रामान बनाने रामोहे जिए बहुन अपनुष्ट हैं। मांगें पहार्थ वन तो वह है हि उन्हें तह है रोहें सनुष्टांचे गार , एए और हक्का मेजन बना चाहिए। इस कम्ममें यह सन्दार्थ कार पान रामें नोग्द में हैं कि मी पार्टि र संप्रकार में पहार्थ पहार्पीय साहजा है जिल्हें सा अपनी नार वन देने हैं है की मान बना है जा है दिना से अपित केंद्र के मान हो है है की मान बना है हो हो साहजा है जो है एक पान तही होगी है दूर बना बनो है है भी हमें सामेंग दिल्हा की है हमारे क्लिए रामोह उनने वन महार मुझे हमें हमें हमार का हम हमार हमारे हमेंने हमें

सम नहीं हो सदता, दितना पत्र मर या आप छेर दूधके पत्र क्षाने होता है। अतः बेदल बल-बृद्धि आदिके विचारते तरह तरहके पौष्टिक पर पेंद्रों बरावर उदरस्य करते रहनेश फड उल्टा ही होता है। हलके मोजनश ीयन इसतिए किया जाता है कि गरिए भीजनसे पाचन-राष्टिका नाहा होता है कार क्षति मन्द पड़ बाती है । पूरियों और पन्तानींडी अपेक्षा रेटियीं सहजर्में पय जाती है और इसी दिए उनसे हमें अधिक साम भी पहुँच सकता है। इसके अडिरिक मोजन रुसा भी होना बाहिए। घी, मरान, पत्र्याप्र और हडाए साहिसे मी पायन बालि बहुत अन्द पर वाही है । वहीं कारण है कि निच इन्हांस्सी रानियादे भीजनहे मनय एक बारमें बार पाँच पृथ्विते लिथक नहीं सा सकते. पर मुखी रेटियों अपना भूते हुए दाने सानेबाठे उनने चौगुना और पचगुना भीतन कर बाते हैं। उनके भीजन्ती वेपर मात्रा ही नहीं कह बाती, बल्कि एसमें होरेपाएँ राभका मान भी बहुत कुछ बड़ बाता है। स्या भीदन करनेपाठे तोन हता एवं नीरेन और बारिए स्ट्रो है और टर माट सनेवादे दुर्बर होते हैं। ला तरा महारे बाहिक भी बनी प्यत्तर न बरना पहिए, प्यापि उनके मेदीरहे राष परायें है स्वभाविह इत्येश नाउ है। दर्श दह हो एहे रेंभे पहार्थ सारे पारिए हो आने बागरिक स्वरूपने ही अपना दिनमें बहुत ही थोड़ा परिवर्तन हथा है। दिनों परापेंदे प्राप्तादेव स्परुपने विद्वान ही परिवर्तन हिया जायरा इसके गुरीक अन्त १ अपक नच मी हीया । दरहरे पीते हुए देर्नुका ब्यार्ट्स काल होय आजकतर सन्यत्यहे जनानेने भदे हैं। हम्यास्तर् सनीते. या इस बालों क्षेत्र सम्प्राप जाया (नक्षण गर्दे कर सकता कि ब्राप्ट जिल्हा ही स्टिप्ट रोमक भाग कर और एंग जाता है से उत्तर ही मील सी हेर हर है। इर हर हर न व वक्त उने ए बरहा रहें हैंयू हुने हुन प्रोप्त १९३६ जन्म ६१० है। ६ पूर्वर अपन राख् की हुन्छ बारक है। है स्माप्तक १६०००० व वदन स्माप्तक है नामू हिंग द्वार अधिक १९ १९ ८ । व वक्त द्वारण हो हो हाई ्राच्या पुर्वत् के १००० । १००० व्याप्तक स्टाप्तक प्रश्चिम व्याप्तक ब्रह्मान के १९४५ मा की १९ वाय (१०११ व्याप्तक व्याप्तक रोज म्याप्तक की १९५५ मा १९५० व्याप्तक व्याप्तक के स्ट

# जछ और वायु ।

उन्हिंगामायको असेन जोपनशामी बिना पहाँचों विश्वी मंदिक मामवा-करा पानी है महरिन बह महाये उनती है। महिम्म मामवे करण और तंपाय कर करकेन हैं हम दिना है। जोसामहे किन बहुन महिम्मामां भीर तंपाय कर करकेन हैं हम दिना है। जोसामहे किन महन्त हैं नामवें भीर तंपाय आपायत जानु होती है। जह बन्नु धोगारें। अब पहाँची मामवें मामवें हैं और तंपा होनी होगा केता कर दमाने हैं कर होते, हो, मा दिना, गार्वावा, ताने स्मानवें। आपने आप पहिन जाते हैं आपने क्षेत्रमां मंद्रान, पार्वावा, ताने स्मानवें। आपने आप पहिन जाते हैं आपने क्षेत्रमां मंद्रान नहीं पार्वावा मामवें कर होते हैं से वही बेहें दिनाम प्रतिस्था भीर आपनावानों दिन्हान तथाने बावते हैं से इसमें क्षित कराति है। स्माने त्यां करता बनावा मामवें होते होते हमें होते कर है।

विस बातु और उदारी संगाद बाता वार्य मां वार्य प्राप्त प्राप्त क्षा वार्य क्षा वार्य क्षा वार्य क्षा वार्य क्षा वार्य क्षा वार्य वार वार्य वार्य

रिने दि कि कुटर पराप्रीके साम आनेक अनेता को रोग की रामस्वे एका, रिकारेंट की रहारियारक अगय वर्क है, ये ग्रामुर्स है।

का है। की कारते हैं से से वीकी बारी बारी है जा रेटी बना की रहे करते हैं हुए सामाने हो अबबें दें हैं का और देरे काओं की की ही हैं ह रीक्षा देते हैं। इसके क्षा की की की कर के कर बहुत के किसे का हे के है नरका बर्गन भए है। सकता हथाधाय, शहर में हो देनरी एएही है। ताक दर्दत्तक एक कार रिकार्ट विकासको वर्द कर बिक्स की हरा-Liberal es total de bothe laver en de unit i confe रूपार के एक्ट्रेंट को काफी करते कराति काकारक गावुना र साथ काफ काफ़ /m हे ही हरते दरदेशिय शिव का रीधी कहा मुर्चे दे—हिंद स्वयूप के कर करी करित हुए हु में है--दार , यह मा कुछ रहते कार बरम and we got to be forced as an and and making whose awar fin er germen well erner alleiten gefort genat the I have ble 6 \$ 1 the bec been they to take a leading But the same of the same of the same and the same of the same the pool and and account to took account was following the state of the state of the state of perhaps white for some or and are and the first for the first the first terms to be grand are a fer was tree and the grain grain and with and the long of the control of the c graphs of a real form of the second second field 5m 6 1

The second secon



र्शारियों उन्हें दूर वरतेमें बभी समर्थ हो सवती है है बचापि गती। उनकी शाबायसमा तो वेषक स्वरूक्त और अधिय हवा ही पूरी वर सबसी है।

The street was the solution of the solution of

et ( )

## उ धास-विक्रिसा-

कभी यह दिग्या भी सुना है दि एक बार मच्छड़ोने जावर संगद मित्री

पर क्या सच्छड़ोंडे इंड और उनडे द्वारा फैल्नेक्ट हेगीये बानेक्ट सीतें

परिवाद की भी कि मस्तार, इना हमें बहुत दिक करती है, कहीं ठहाने नहीं दें है अभाव नियाने प्रव हराको पुरुवाया ता मन्छक वहींगे भी माग वये । इसी

वरीय चेरे जाने पर सच्छड़ फिर रेने हुए अधह क्रियींड बाम पर्देंच । उस क

भार है मियोंने मण्डहीको बहुत पटकारा और बहुत कि वैगना नभी ही गदन

के जब मुद्दे और सुर्पनेह दोनों मीचूद **हां, तक तुम बचाँ** पारे पा

मही ठार हो नहीं, तब दिस में तुरहात वैयाल देने ब है ! व दे मधाई में इस में उनराने रोगीय धूटहारा वानेह तिए प्रयान बरनेशने रोगियी और बागारी

न्या मण्डलेटि ईहते बन्देन्ही हुच्छा स्पतेक्त शादीले ने यह दिला म स्प

हों, में अब मून से और मंदि पड़ने जी बजी मुना ही ही अब समय में बि

मन्दर्भ हो दूर करनेहा गुबन सहज उत्तव है-बीईवा, हंडी भी र देन हम । महा-

न ऐस बन्दरण विज्ये हर सब सरको बहिया इस ब्रामी है । दिर बरा मण्ड

में मच्छा अपने कारे का दूसरेंड रेज समहा अपने रेगी की।

बारडी सहीने जुड़ास और और ब्रांडि हारीये सुनित रहनेगारे होते गरि भारत गर्म कर मुझे और देर इसमें खरेदा अन्यान करे के काम गर्दनी की। मार्गाहे दिना देन होगों में द्वारा स्ट्रहरण ही बाल, 1 हेरी हता गुढ़ तेगा

बीरेंड राज है, में हमरे बेटड़ी मांडिंडे हेले हरार्टीन भी ४० प्राप्त मान

2 as is agreed not office strated and for be \$1 mit रूर्व कर क वहते अधिन विशे करानी विकास करते हो बाल की और er de me ere ne een et us burren un de ee mante

बन ११ के अने भरत है जिल प्रति का उन्ते का करे का करे के हैं की THE PARTY OF THE STATE OF THE STATE OF THE PARTY OF there is got we send the terr we full street king in an ene de con contrate en the section that are to the att the same the same at the CR.

ming the rate right want time to I am erent good als \*\*\*

में विभी उन्हें पूर कारेंद्रे कार्य कर्या है। स्वारी है हे कार्य को 1 उनके मानारकण मुँचेया क्षाप्त और अधित होता है पूर्व कर करती है।

<sup>.</sup> 

<sup>•</sup> 

बर्गा सामे हुए मा की अर्थन क्यां हुए में बाहित सहेगा है में बहुत कर कि बहुत क्यां कर है के बहुत कर में कर में बहु

or content of the title





कों हिए अन्ते देहाती मजानोंमें तो अवस्य पहुँच जाते हैं; पर नगरने पड़े हिल्मानके कारा वे देहातीमें होनेवाले सामसे वंचित ही रह जाते हैं। यदि देहेंचे पोत्राता भी प्रपत्न करें तो दहां पड़ी पीड़िक शीवमेंकी अपेक्षा फर्से और पीड़िक पदाधोंने बहुत विरोप साम उद्या तस्ते हैं। प्राइतिक सोमाओं अहिं देखने और मुन्दर स्वच्छ बायु सेवन करनेते इतने अधिक साम हैं कि पर दिहुदेशे उनते वंचिन रहनेतों बड़ा मारी पाप कहा है।

पुरिष अमे का ना है है ने गाँव गिर्म ने गाँव महिना मह नह मार्ग महिना की सहिना की सहिना के सिंह देखा है। जा है जा महिना के सिंह देखा है। जा है जा महिना के सिंह देखा है। जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है जा है जा है जा है जा है जा है। जा है जा है। जा है जा है।



इसेंद्रे किए अपने देहाती। महानीमें तो अग्नम पहुँच जाते हैं। पर नगरमें पहें हैं। अन्यमध्ये कारत वे देहाते में होने ग्राठे कामने वैचित ही रह जाते हैं। मदि दे होंचे पोहाजा भी प्रपत्न बहें तो। पड़ी पड़ी पैडिट औपनी की अपेशा बहीं कींद्र पैडिट पदाधीने बहुत विरोप लाग बड़ा सहते हैं। प्राट्ट किड सोमाओं कोंद्र देखने और सुन्दर स्टब्स सामु सेवन प्रत्येते इतने अधिक साम है कि हि दिखने बनते वैचित रहनेही बड़ा भारी पाप बहा है।

पुण्णे नभागे होग स्वच्छ और शीतल बायुने इतन अधिक हरते हैं कि बार हा सर्वे उनते पास काना चाहती है तम भी वे होग अपने हार बाद कर हों है। सतके उनन आपको नगरीके अधिकार महानोकी रिव्हिकों और राज के जादि कर हो मीत हो। से स्वच्छे मीत हो। होग छोड़ी से नहें उनके भीतर रहने नाले को कितना हो कर को ने होता हो। होग छोड़ी को केश किया है बाद पर हत होते हैं और रिव्हिंग मों को हो। होग छोड़ी के कर हत हो दे हैं। सतमर वे उसी दिखाण में अभिक्र में आधिक कोड़ी हमा बीत केरर मन्द्रा करते और फिर उसी गर्नी हमाने मीत केर हैं। मातवार्व ऐसे गरम देशमें भी यह दशा एतमें छा सात मीते आप रहते हैं। हमारे बंगाली गाई से गरमों दिनों भी भीत और हवारो करने के सात रहती है। हमारे बंगाली गाई से गरमों दिनों भी भीत और हवारो करने हैं। सुलो एतों र मीता तो मानों उनके भारमों लिखा है। हो है। सात स्वाहर एक पहुंच हैं हमारे बंगाली मानों उनके भारमों लिखा है। गरी है। सात्स्वाहर हमी ऐसे हमार बंगा कर के भारमों लिखा हो गरी है। सात्स्वाहर हमी ऐसी हमार बंगा के मानों उनके भारमों लिखा हो गरी है।

#### उपनाम-निर्देशा-

और मारूपपर्वेष्ठ कहा। बापुता रोसन करें। और बाह्ने रेपा उपन करननारी कार्यके अन्दरकी सन्ती हमाने रही। "

शाग ह्याग्य तो इतना नदी दर्श पर उसके श्रीक्षीत बहुत अधिक दरते हैं। व लाग सद नहीं समार्गंत कि यही हा है हमारे बारेंट और प्राप्तता कर बहानेने सकते आहित महायह होते हैं । संस्थिति जासन अब बारायाण ठंडा ही अन्ता है तब उसके बायण बायमें रानाव्याच्छ स्थान्त, बड़ आही है। संचारके कारण बायका श्रांकत बहुत अधिक सहायना निष्क्री है। इन्हिंग, इन्हीं बाय दिनहा व युद्धा जाला भरिष गुरु होती है। बाइरदी बरती हुई और बसरे है अञ्चलका रहा दह दसमें अनना है अञ्चल है, जिल्ला हि इतिहारहे गणही; तैला भीर भना समान्य वादन गारही ६ जाउने आन्तर होता है । बार्ज़न हेडाई हर १ इन्या आहे हैं कुण बढ़ होता है। है कोंगु है दिनेची जब कि हुए अबिह दश है । है, तमें जैर सहदेश रामक और दिलाई। अर्देश बहुत बह अर्थी है। तह अर दश दर व जान इन्ना निष्ट माने और पर है। पर इस जन्म जी राजा। क्रेड लाग्य पर बहुत ही तुम प्रजाह पहुला है र प्रपृष्ठ were at the transfer will early further wit eres with महिला करा अप का साम है कि तकी अमा देश दूर महिला क्रमा १६ .२ १ मा अप मार्थ मार्ग जा मध्या देश आहे बहुत दिसेंग प्रमाधे बराज -- में दें बढ़े हैं। जाद सर्वाश आते अवत्रकों बदक मेरा के En our commander one or an are less from afront क्षेत्राच्या विकास स्टब्स स्टब्स अनुस्तान व्यवस्था The me is a need a side by by by The second of the second arar La Joseph 13 115 51 1 معجنا وميارين

मुन्ति भी पूरा हो। बाता है, पर ही बादि आप राज्यों और दिवाज हजके मेराने हैं। कियाने बन्द करते हों तो। बात दूवरों है। आपना स्वास्त्य बनाये राज्ये और तुवालेटे लिए साफ हवारी आदासनता है। आप दन बातरी सभी कियान को कि बहु साफ हो। पितनी होती है। बहुत तेव बाता पाने पर कप भीदे पूरी खिल्हों न स्रोत करें तो आधी अथवा थोड़ीसी समस्य स्रोत है। मोहि बहुत तेव होटकों सब प्रकासके दूपित की हाहुसी आदिक नाम होता है।

च्या गुली हमाने स्ट्रेंस अन्यास करो, तुम्हें बभी बोई रोग व होता ।
यो नी परित तस इसामें तुम गन्दी और मन्द हमाने थोड़ी देशक भी न रहें
केचें । अभी हमाने जब बसान कुछ दक्षिणी हमारी और गये थे तह परिते
कि व्यक्तें जनता बहाब वहाग था । परिते कुछ बंगती लेग मार्ग्यते साथ
प्रत पर बारे आदे और थोड़ी देसक उनाई बोडिस्पोनें हो । उनते ही
निपनें उन्हें देसक सीली काले क्यों, एतिनें इस्स होने काल और जामिने
केची पुरास भी आते तथा । पुत्रा पुत्रते सुली हमाने स्टेनें सप्त ये उनावे
िने अन्यास हो सोने दे कि दस भीच मिनिट भी मन्दी हमाने सहरद में उनावे
किरोसाने न बच हमें ।

### च्यायाम ।

द्वार इस स्वास्थ्यनामार्थ व्यक्ति विद्यालाई कुछ बने कारावा वर्ष पुष्पाव सामान करते । उपकार जा और वृष्णु कार्यिक कार्यक्ति मुद्धार प्रशेषात के व्यवस्थान में बहुत है। कार्यक्ष के आपामकी व्यक्तिया १० १०१० वे व्यवस्थान है। है आवनक उन्हें सामार्थने बनी विद्या प्रकार के स्वारा १०१५ वे वे स्वार्थन के स्वार्थन के व्यक्ति हैनेता राज १८०१ वे वे वे वे वे वे वे व्यक्ति कार्यक्ति । १०१० वे वे व्यक्ति हैनेता राज १०१६ वे वे वे वे वे वे व्यक्ति कार्यक्ति । १०१० वे वे बात कार्यो के व्यक्ति वे वे वे व्यक्ति कार्यक्ति उपवाम-चिकिस्सा-

बंद पेलना, बैठके करना और मृगदल देशना बही क्षेत्रस्त्र है। अमाताल बन नेमें बहुतरो रापे लगानेकी अपेक्षा अन्यक्ते और व्यायामसाकार्य बनानेमें घे

है। एमध्य ।

राये लगाना कही उत्तम है। गेग उत्पन्न बरके उन्हें भगा करनेडा प्रयक्त व्य

अपने वारीरमपी मूमिको रोगमपी इथके जमने थेएव ही न होने दो, और प सेने भी रेग उपाप ही उनका समूच नाम कर, अनेमी तुरहार, पुनर्दा वानिहा, तुम्हाँ देशहा और सम्बन्ध संगप तथा साम्याजानिहा कार्या

नहीं बहिर उगडे बीज बागे और शिरहर और भी जबे देन उत्पन दोंगे

है: प्रयम ऐमा होना चाहिए, दिसमें शेमना बल ही नए है। बाब, उसे उप होते, बढ़ने और फैलनंहा अवगर ही न मिले । जह छोड़ बर पेंद्र बाटना कर

सामदायक नहीं हो गहता क्योंकि जह कि पनवारी, वेह किर अरेगा। में





